

羊皮卷系列丛书

让奇迹在你生命中发生

潜意识的奥妙和力量

[美] 约瑟夫·墨菲 著



the Power of Your Subconscious Mind

海天出版社

世界畅销书

交给你开启内在动力的金钥匙

成为富有　祝你成功

消极的人生观是阻碍你进步的心理障碍

教你获得幸福的秘诀

让你再现青春活力

年龄不是你的体力和精力衰退的主要原因

教你怎样青春常在

为你的亲友祝福

用爱心对待你所接触的每一个人

让你找回心里的平安



ISBN 7-80654-930-7/B·22

定价：15.00元

让奇迹在你生命中发生

潜意识的奥妙和力量

[美] 约瑟夫·墨菲 著

沈健[illegible] 译　丁朗父 校

海天出版社

图书在版编目（CIP）数据

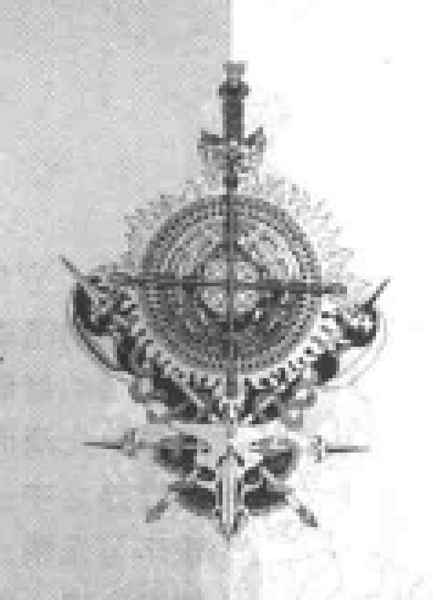
让奇迹在你生命中发生／（美）墨菲著；沈健韫编译.
－深圳：海天出版社，2003.5
（羊皮卷系列丛书／陈大鹏主编）
ISBN 7－80654－930－7

Ⅰ.让… Ⅱ.①墨… ②沈… Ⅲ.下意识－通俗读物
Ⅳ.B842.7－49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2003）第 027281 号

海天出版社出版发行
（深圳市彩田南路海天大厦 518033）
http://www.htph.com.cn
责任编辑：张 旻 责任技编：王 颖
装帧设计：李 华 内文插图：老 春
海天电子图书开发公司排版制作 83460274
深圳市新兴印刷厂印刷 海天出版社经销
2003年5月第1版 2003年5月第1次印刷
开本：850mm×1168mm 1/32 印张：6.25
字数：140千 印数：1－8000册
定价：15.00元

图字：19－2003－022号



出版前言

在西方遥远的古代，智慧的文字是书写在珍贵的羊皮卷上的。它们传历弥久，便产生了神秘的力量，吸引着人们去竞相探寻它们的真实面目。于是，在探寻的过程中，人们为它的深邃、博大和给人的神奇的精神力量而倾倒。我们出版“羊皮卷系列”丛书，就是希望通过发掘这些能够带来希望、勇气、毅力和快乐的思想源泉，去追求幸福、安宁、成功和财富的美好明天。

“羊皮卷系列”丛书源于海天出版社先前出版的《世界上最伟大的推销员》一书。这本书的出版，为追求成功和财富的读者带来了莫大的精神支持。我们在阅读着一封封读者来信后，深深地为他们发自内心的热情所感染。我们感谢读者朋友们，是因为他们的热情支持，使我们感到有责任，有必要把这一份工作继续做下去，继续发掘我们内心潜藏着的精神力量，实现发现自我，走向成功和快乐的美好愿望。

其实，羊皮卷上记录的文字在点点滴滴的渗透中，都是直指人心的。我们在生活中遭遇着许多的困惑和不安，内心充溢着对成功和财富的渴盼，多是源于我们对于世界的无力感和对于世界的强烈征服欲，这些感觉和欲望的克制和实现，都要通过内心的塑造和完善来实现。知识的积累需要平静的心态，才情的挖掘需要内心的深刻体验，毅力的培养需要明确坚定的目标，只有拥有完善的人格和鲜明的个性，知识、情感和意志这些使人走上成功之途的舟楫，才能帮助我们坚定地远航。

但是，生活的风浪远非设想的那样平静，它会时时狂暴而怒吼，想把每一位探险者吞没海底而埋葬在嶙峋的暗礁下。每一个人遇到的风浪，也许又会大不相同，他们在生活的磨砺中也必将形成各自的特点。有人成为坚强的柱石，有人成为光滑而无用的卵石，有人成为傲骨嶙峋的礁石，也有人消溶在泥沙之中，以至无法让人分清他们曾经的存在。我们感叹生活的艰辛与无情，更是遗憾许多人在暴殄天珍。因为上帝安排在每个人的内心中，曾经都有一块坚实而美好的领地，这种天性足以让每一个人走向他的成功，但是许多人竟视而不见，在许久磨损后甘愿沉沦，混为尘土。我们在古老的羊皮卷上寻找到的智慧，正是希望陪伴着每一位有志于获取财富，走向成功的朋友，顺利驶向理想的港湾。

"羊皮卷系列"丛书将推出一系列精选的译著，这些作品贴近生活的真实，体味读者的甘苦，从不同的角度与读者共创财富和成功的美好人生。它们的独异之处，是以每个人的真实体验，去克服生活和命运的嘲弄，把苦难和失败的创伤变为平静和深厚的精神动力，蹒开惨烈的人生悲剧而走向意志坚定、充满爱心和智慧的成功人生。相信读者在与作品的同悲共喜中，自能深味生活的底蕴，并且鼓起生活的风帆，沉稳、坚定地驾驶人生之舟，走向光辉的明天。

最后，还是让布鲁尔的这句话作为我们走向成功的共勉吧：

"对于那些深思熟虑稳步向前的人，道路并不漫长；对于那些卧薪尝胆坚韧不拔的人，荣誉并不遥远。"

主编 陈大鹏

2002年12月25日

前 言

我走遍了整个世界，我目睹了形形色色的人身上出现的奇迹。那些奇迹是隐藏在心灵深处的魔术般的潜意识创造的。只要你学会利用它，奇迹同样也会在你身上发生。行为是思想的结果，你的思维习惯和想像力决定着你的命运，

为什么有人幸福有人悲伤？为什么有人快乐而富有，有人却痛苦而贫穷？为什么有人内心充满恐惧和疑虑，有人却有坚定的信仰和自信？为什么有人得了不治之症竟然能够痊愈，有的人体壮如牛却因为一点小病一命呜呼？答案就在你的心灵深处。

我将用最简单的语言来阐明有关心灵的真理。我相信生命及灵魂的基本法则可以用朴素的语言加以解释。希望你能用心来读这本书并运用书中的技巧。当你能这样做时你会拥有奇迹般的力量。这力量会使你摆脱困惑、痛苦和失败，把你引向成功，将你从精神和物质的种种束缚中解脱出来，获得自由、幸福、内心的平安和永久的青春活力。

42 年前，我曾用我的潜意识力量治愈了病人身上的恶性肿瘤。所以我相信这种无穷的力量，也相信在所有人的潜意识中都存在着这种神奇的力量。这时我会突然有一种与造物结为一体的感觉：那创造万物的大能创造了我，创造了我的器官，启动了我的心脏，这种创造万物的大能当然也能治愈它自己的杰作。就像俗语说

的:“医生包扎伤口,上帝治愈它”。

只要你翻开每天的报纸就可以知道，每天都有无数的人在祷告:孩子得了不治之症、国家之间发生冲突、矿工被困在井下、飞行员紧急迫降,等等——当然,在遇到麻烦时祈祷总是有益的——但我们不一定非等到麻烦出现时再祈祷。我的工作使我有必要研究祈祷的各种方法。我自己也亲身经历过祈祷的力量。遇到困难的人往往不知道怎样去想,怎样做出反应。他们需要一个一学就会的简单的祈祷模式。我将为你介绍一些简单实用的技巧和模式。我在世界各地讲课,最近又在美国洛杉矶举办了一个特别课程,把我的办法介绍给各种宗教信仰的人们。他们有的从200多英里以外赶来听课。人们不停地在问我：为什么有时祷告不起作用，原因在哪里。我将会对这些现象作出我的解答:采用多种方法让潜意识产生印象,从而获得回应,这就是我要告诉你的办法。

并不是你相信的东西给你的祈祷带来答案，而是你的潜意识与你的愿望相一致的时候,祈祷才起作用。这种信仰的法则对所有的宗教来讲都是适应的,从心理学角度来讲,这也是为什么所有宗教都认为自己的宗教信仰是真实的真正原因。佛教徒、基督徒、穆斯林、犹太教徒等都能使祈祷起作用,但并不是因为他们那种特定的信条、礼拜仪式、礼节、咒语、祭品等产生作用,而是因为这种信仰或精神上所接受的东西在起作用。生命的法则就是信仰的法则,信仰可以称为简单地概括为你的心中所想。当一个人在思考、感受和相信什么的时候,他的心灵、他的身体以及他周围的环境就是他所认定的状态。书中的技巧和方法是基于对人们所作所为的分析,会帮你实现心中所想。实质上,有回应的祷告就是愿望的实现。

人人希望健康、幸福、安全、内心平安,并能真实地表达自己。

但有许多人无法实现这些具体的愿望。一位教授最近对我说:"我知道,如果我能改变我的思维方式,重新调整我的情绪,我的溃疡病就不会复发,但我没有办法。我总是在许多老问题上反复地思考,这使我感到非常沮丧和痛苦。"他希望有一个健康的身体,需要知道怎样才能实现他的愿望。通过学习我的方法,他的身体逐渐康复了,精神面貌也焕然一新。

爱默生说:在你我出生之前,在所有的教堂或世界存在之前,潜意识这种神奇的力量就存在了。这是一个伟大永恒的真实力量,是生命运动的法则,它先于所有的宗教。我以我全部的经验真诚地劝告你,只要你牢牢抓住这个能改变一切的魔术般的力量,就能够治愈你心灵的创伤,愈合你身体的伤痛,摆脱心中的恐惧,摆脱贫穷、失败、痛苦和沮丧。你所要做的一切就是将自己的精神、情感与你所期待的美好愿望结合为一体,富有创造力的潜意识会为你做出安排。

现在就开始吧,让奇迹在你生命中发生!

目　录

第一章 你灵魂中的宝库

潜意识的力量

无穷的财富围绕着你，只要你能打开你心灵的眼睛，看见你内心深处那无穷智慧的宝库——你的灵魂中有一个金矿，你之所想应有尽有，你的一切愿望都可以满足。

但是许多人都在沉睡。他们不知道自己的灵魂中有一座无穷智慧和爱心的“金矿”。一块磁化了的磁铁可以吸起12倍于自身重量的物体，一旦失去了磁性，却连一根羽毛也吸不起来。同样也有两种人，一种是磁化了的，他们充满了自信，有信仰，生来就知道干什么会成功；另一种是没有磁化的，他们内心充满了恐惧和疑虑，当机会来的时候，他们说：“我不行，我可能要赔钱，人们会笑我的。”这种人在生活的道路上不会走得太远，因为他害怕往前走，老是原地不动。因此，你要成为一个磁化的人，去发掘人生的奥秘。

什么是人生的奥秘呢？原子能的发现吗，热核能量，中子炸

弹,星际旅行?不,全不是。那么什么是人生的奥秘呢?我们去哪里寻找呢?答案很简单,这奥秘就在你的潜意识里,你的潜意识能为你释放出让你难以置信的神奇力量,这也是大多数人要寻找的结局和终端。如果你能学会怎样感悟和释放潜意识中的力量,你的生活就会变得更加美好、更幸福、更富有。

获得这种力量不需要你特别努力,它就在你身上,你只要知道如何使用就行了。让我们来帮助你了解必要知识和方法,让它点燃你内在的能量,让你充满活力,让你实现自己的愿望。要知道在你潜意识中沉睡着无穷的智慧和力量,正等着你去开发和利用。

只要你敞开心胸,祷告、祈求并接受,潜意识就会让你获得新的感受、新的想法、新的发现,让你去创造全新的生活。它所赋予你的和向你展示的一切都是生命的真实内涵。

让潜意识中的智慧为你引来理想中的伴侣、生意的合伙人,让它为你找到适合的客户、争取到投资,让你随心所欲吧!

你有权去发现存在于内心世界中的一切。你的思想、感受、力量、爱心和心中的美都产生于潜意识。虽然它是无形的,却又有实在的力量。你可以通过它来为你解决任何难题。我亲眼目睹潜意识的力量治愈跛脚,让人获得全新的生命。它也能愈合心灵的创伤,为你打开心灵自由的大门。

力量来自真诚的信

人的心理有两个部分,它们的功能不一样,一般把它们描述为主观和客观,有意识的和下意识的,醒着的和睡着的,表面的我和内在的我,阳性的和阴性的,自主的和非自主的等等。我们用意识

和潜意识来代表心理的两重性。你的心理时好比是一个花园，你是一个园丁，你每天都在你的潜意识中根据你的思维习惯播种（你的思想），所以你身体和你的环境所收获的就是你在潜意识中所播下种子的果实。

任何事情都有规律，学习利用潜意识也是这样。我曾从事过化学研究。我知道，如果你将两个氢和一个氧原子结合在一起，会产生水；如果将一个氧原子和一个碳原子结合，会产生一氧化碳，那是一种有毒的气体，如果再加一个氧原子，就会成为二氧化碳，成为无毒气体。这是化合物世界的运动规律。水往低处流，物体受热膨胀，在任何地方都是都是这样。潜意识的规律是什么呢？潜意识的规律就是信仰，换句话说，你相信的就是你潜意识中的东西，这是一个永恒的真理。

你的祈祷起了作用，是因为你的潜意识接受了你的祈祷。潜意识的本质是靠信仰起作用的。你必须知道什么是信仰，为什么信仰会起作用，怎样起作用。《圣经》中说："无论何人对这座山说，'你挪开此地，投在海里'！他若心里不疑惑，只信他所说的必成，就必给他成了。"所有你所经历的事、你的环境、你的言行都是你的潜意识按照你的想法做出的反应，不是你所信的事物本身，而是你心中所信的产生的结果。所以，停止相信那些错误的东西、错误的观念、迷信、恐惧等等，开始相信生命的美好和真实吧。这样你就会不断进步。

任何人运用潜意识规律，都会更好地、更有效地为自己和别人祈祷。你的祈祷起作用是根据作用和反作用的原理产生的。思想就是早期的行动。现在，让你的思想接受一些美好的观念吧，譬如，去思索和谐的、健康的、安宁的、美好的...... 等等，你的生活就会

产生奇迹。

你现在就开始播种吧！将平安、幸福、美好的种子播撒在你的潜意识里吧，怀着极大的兴趣，静静地默想，让你的心田接收它们。不断地这样播种，你肯定会有收获的。但你的心田也会同土地一样，什么种子都会生长，但谁愿意收获荆棘和野草呢？因此思想是因，条件是果，你一定要好好关照你思想的种子。

当你的思想是正确的和真实的，当你在心田里播撒的种子是有建设性的、和谐的，你的潜意识就会产生相应的回应，就会为你带来和谐、舒适和美好的一切。当你能控制你的思维方法时，你就可以解决任何问题，换句话说，你实际已经有意识地与你的无限潜能——主宰一切的潜意识——合作了。

意识与潜意识的相互作用

看看你的周围世界吧，你会发现，大部分的人都生活在外部世界，只有那些受到启迪的人才会非常关注内部世界。值得注意的是，这个内部世界，即你的思想、感情、想象，造就了你的外部世界。因此，这惟一的创造力产生于你的内部世界，不管是你有意识还是无意识的。你的意识和潜意识会相互作用。为了改变外部条件，你得首先改变内部世界。许多人在盲目改变周围条件和环境。他们没有搞清楚为什么会产生不和谐、迷惑、匮乏和其他对于愿望的限制，这，还得向就在你的内部世界追寻原因。

你生活在一个非常丰富的世界里。你的潜意识对你的思想非常敏感，你的思想先会产生一个“模型”，然后你潜意识中的无穷智慧和活力就会铸造它。本书中每一章都会列举一些实例，教你如何

操作和运用潜意识的心理规律。

许多伟大的科学家、艺术家、诗人、歌唱家、作家和发明家都能深刻地了解潜意识的功能。有一次，歌剧男高音卡鲁索(Caruso)突然怯场，他的喉咙因为害怕而痉挛，他无法再唱了。大滴汗水从他脸上淌了下来，他感到恐惧，因为还有几分钟他就要出场了。他浑身发抖对自己说："他们要嘲笑我了，我无法唱了。"然后他到后台，对着那里的人大声说："小我要把大我掐死。"然后他对着小我说："滚出去，小我！大我要唱歌啦！"大我指的是潜意识中的力量和智慧。他叫喊："滚出去，滚出去，大我要唱歌啦！"如此这般后，潜意识回应了他，他镇定地走上台，结果唱得好极了，全场为之轰动。

卡鲁索显然知道心理的两个层次，一个是有意识的，符合理性的；一个是潜意识的，不符合理性的。当你的理性(小我)充满恐惧、担忧、焦急的时候，你的潜意识(大我)会以恐惧、绝望等影响你的意识。当出现这种情况的时候，你要像卡鲁索那样，坚定地对非理性的我说："请安静一下，我能控制你，你必须听我的指挥，你(这个小我)不准乱说乱动。"潜意识原来是服从于意识的，这就是为什么我们把它叫做潜意识。意识如同船长，在驾驶台上工作，他指挥船的方向，对机舱的操作员发布命令。机舱的人根据命令操作各种仪表等，他们不用管船向那个方向行驶，只要执行命令就行。如果船长用他的罗盘、六分仪或其他什么仪器发出错误的指令，船就会触礁，操作员只能服从命令，别无选择。船长是船的主人，他发布命令。同样，你的意识就是你身体、你的周围环境以及你所从事的一切事务的主人。你的意识向你的潜意识发布命令，因为你的意识能做出判断，接受认为是合理的事情。

当你不断地向人说："我买不起。"你的潜意识就会认为你买不



起你要的东西,你就不会去买。只要你动不动就说:"我买不起那个车;我去不了欧洲;那个房子、那个毛皮大衣或貂皮围巾我都买不起。"你的潜意识就会听你的话,让你一辈子肯定不会拥有上述这些东西。

曾经有个女大学生,向我讲述了发生在她身上的一件奇妙的事情:去年圣诞节前夕,她望着商店橱窗里的一只旅行包,很是喜欢,但价钱昂贵。她打算去纽约布法罗度假的。当她刚想说:"我买不起"时,她突然想起在听我讲课的时候,我说过:"决不要进行消极的陈述,立刻将它倒过来,进行肯定的陈述,你的生活中就会发生奇迹。"于是她立刻说:"这包是我的,它现在这里,我已接受了它,我会拥有它的。"到了圣诞节晚上 8 点钟,她的男友送给她一只旅行包,那只旅行包同她在橱窗里看到的一模一样,甚至在当天上午 10 点钟她还想起这个包,她的心里充满了对它的期待,并向她的潜意识深层释放了这个意念,就等着潜意识去完成这奇妙的"获得"功能。这个女学生后来对我说:"我没有钱买那个包,但我知道去哪里找钱,去找所有我需要的东西,它们全都在我心灵中的宝库里。"

再看一个例子:当你说:"我不喜欢吃蘑菇。"而后来当别人给你蘑菇吃的时候,你居然会真的不消化。因为你的潜意识对你说:"主人(意识)不喜欢蘑菇。"这一个例子很好地说明了意识和潜意识之间的区别和各自的工作方式。一个妇女可能说:"如果晚上我喝咖啡,我会在夜里 3 点醒来。"因此,一旦她晚上喝咖啡,她的潜意识就会暗示她,好像在说:"主人想让你晚上睡不着觉。"你的潜意识每天 24 小时不停地工作,不断地为你效劳,将你习惯思维的果实呈现在你的面前。

几个月前，一位妇女给我来信说："我已 75 岁了，是一个寡妇，我现在一个人靠养老金度日。我听过你的课，你说人可以将想法包括坚定的信念和盼望通过不断地重复，传达给潜意识。我于是开始带着感情地不断重复'有人需要我，我会幸福地嫁给一个善良可爱的、有灵感的男人，我敢肯定这一点'。我每天都这样说几遍，坚持说了两个多星期，祈祷得到了回应。一天，在一个药店拐角，我被人介绍给了一个退休的药剂师。我发现他确实很善良，善解人意，并且和我有相同的信仰。他在一周内向我求婚。目前我们正在欧洲度蜜月。我知道，这是潜意识中的智慧以神奇的方式将我们结合在一起的。"

这位妇女发掘了她自身的宝库。她的祈祷使她的坚定信念渗透到她的潜意识中。一旦她将主观的东西具体化，她的潜意识就会为她带来这种一拍即合的神迹。因此，《圣经》中让人们："凡是真实的，可敬的，公义的，清洁的，可爱的，有美名的；若有什么德行，若有什么称赞，这些事你们都要思念。"

要点

宝库藏在你身上，若有所求，就向它寻觅。

所有伟人的秘诀就在于他们能释放他们的潜意识力量。你也可以。

你的潜意识能解决你的所有问题。如果睡觉前你对你的潜意识说："我要早晨 6 点起来。"它会准时把你唤醒。

你的潜意识是你身体的建造者，也可以愈合你的伤口。每天晚上睡觉前静静地默想，你有一个健全的身体，每一个细胞都完美；

你的潜意识会忠实于你,服从你的命令。

每一个想法是因,每个条件是果。

如果你想写一本书、一个剧本,让你的观众爱听你的讲演等等,先将这一想法真实地传达给潜意识,它会如实地回报你。

你就像船长,必须发出正确的命令。同样,你对潜意识也必须给出正确的“命令”(思想、想象),因为它控制和指挥你的所有体验。

不要用这些消极的观念,什么“我买不起”或“我不行”等等诸如此类,那样,你的潜意识就会听你的话,认为你没钱或没能力去做你要做的。要肯定地说:“我的潜意识会让我想做什么就能做成什么。”

生命的法则就是信仰的法则。信仰就是你心中所想。不要相信给你带来损害的东西,要相信你的潜意识能愈合你的创伤,鼓舞你的斗志,增强你的体魄,让你因信仰而马到成功。

改变你的想法,你就改变了你的命运。

第二章 心灵在工作

潜意识的活动特性

你有一个心灵，你应当知道怎样使用它。你使用意识进行思维,你的习惯性思维就会渗入到你的潜意识层,这里有创造一切的原动力。你的潜意识是你情感的发源地。如果你想的都是好事情,好事就会来找你;如果你想的是坏事,坏的事情就来找你的麻烦。这就是你心理的工作方式。

一旦潜意识接受了一个想法,它就开始执行。潜意识既执行好的想法,也执行坏的想法。你要是消极地使用这一规律,它就会给你带来沮丧、失败和不幸。如果你的习惯思维方式是和谐的、具有建设性的,那你就会经历健康、成功和一切美好的事情。

心情的平静和身体的健康是你以正确方式思维和感受的必然结果。

心理学家和精神病专家都指出,当思想传递给潜意识时,在大脑的细胞中会留下痕症,它会立刻去执行这些想法。为达到目的,

它会利用以往的所有经验和任何星星点点的知识；它会萌生无穷的力量和智慧;它会将所有的自然规律都加以总结和利用。有时会立刻解决问题，有时则需要几天、几周或更长的时间，但所有问题最终都会解决

意识与潜意识的不同

意识是可以进行推理、可以作出选择的。例如，你可以选择书籍，选择住房，选择伴侣等。而潜意识是不受控制的，例如心脏的跳动，消化系统的运作，血液的循环、呼吸等，都是潜意识的作用。

潜意识不能进行推理，也不同你的意识进行争论。潜意识就如同土壤，意识如同种子。消极的，破坏性的思想只能长出灾难的果实。潜意识不能区别好坏。如果你认为某事是真的，潜意识也接受它为真的，即使实际上可能是假的。

心理学家做过大量的试验，表明人在催眠状态下，潜意识对所有指示和暗示都接受，哪怕是错误的暗示，而且一旦接受后就做出相应的反应。催眠医师对试验者在催眠状态下暗示他是某某人，是猫或狗，试验人都能做出相应反应，有些反应与暗示的非常相像。有一个熟练的催眠医师，在受试者进人休眠状态后，分别向他们暗示：你的背要发痒，你的鼻子流血了，你现在成了大理石塑像，你现在被冻起来了，现在温度在零摄氏度以下……等之后，每个受试者做出的反应均与暗示的内容有关。

这潜意识是非人格化的，是没有选择的，是什么都接受的。因此，有意识的选择，如想法、前提等，是极为重要的。只有选择正确，你的心里才能充满快乐。

意识常常被称为客观心理，客观心理指通过身体的五大感官认知客观事物的过程。通过这些感官，也就是通过观察、感受、教育等人们获得知识。客观心理的伟大功能是推理。

设想你是成千上万名旅客之一，你们每年来到洛杉矶，你会得出这样的结论：洛杉矶是座美丽的城市。因为你看到美丽的公园，漂亮的街心花园，壮观的楼群，可爱的住宅……这都是客观心理工作的结果。

潜意识常被人称做主观心理。主观心理认识环境不靠五官功能，它通过直觉。它是产生感情的地方，是记忆的仓库。当你的五官停止活动时，就是它的功能最为活跃的时候。也就是说，当客观心理终止活动或处于睡眠状态时，主观心理的智慧就彰显出来。

主观心理观察事物不需要使用视觉官能，它有超人的视力和超人的听力。你的主观心理可以离开你的身体，漂离到遥远的地方，给你带回来的信息往往很真实，很准确。通过主观心理，你可以读懂别人的心思，可以阅读未拆封的信，看到保险箱里的东西。你的主观心理不需要交流就可以理解别人。了解这两种心理的相互作用是很重要的。

你的潜意识无法与你争论。因此，如果你给它的是个错误的建议，它也会接受，并产生相应的结果。过去在你生活中所发生的一切事情，都是基于你潜意识中的想法，它是你信仰的结果。如果你传递的是错误观念，现在想把它改过来，你可以不断地重复一些有建设性的、和谐的和健康的思想，你的潜意识就会重新接受新的思维习惯，因为它是你习惯生成的基地。

你的意识所进行的习惯性思维在潜意识中留下了深深的“槽沟”。如果你想的都是些健康的、有意义的东西，这对你是很有好处

的。

如果目前你已深陷恐惧、担忧和一些灾难性的想法之中,要想改变并不困难。你的潜意识是万能的,向它发布命令,让它接受自由、幸福和健康的想法,很快你就会有自由、幸福和健康的感受。

暗示的力量

你现在已经认识到,你的意识是你潜意识的“守门人”,它主要防止潜意识受到错误观念的影响,你现在也知道了心理的一个基本规律:潜意识服从于暗示,它不做任何对比和判断,自己没有主张,而这些都是意识干的事。潜意识只做出反应,对任何暗示一律平等。

假定你在上船时见到一位看起来很胆怯的乘客,然后你就上去向他说:“你看起来气色不好,脸色发白,我担心你可能要晕船,让我来帮你去客舱。”这位乘客听到你所讲的话,使他原本的担心更加重了。一想到晕船就是他脸色发白,他就不得不接受你的帮助了。这就是消极的暗示起到了作用。但是,如果你见到一个健壮的船员也走上前去对他说:“噢,亲爱的兄弟,你看上去一定病得不轻,难道你不觉得吗?我看你肯定会晕船的。”他要么笑你在开玩笑,要么会显得有点生气。你的暗示在他身上没起作用,因为在他心里,他具有对晕船的免疫力,这种免疫力会使他非常自信,毫无担忧。不同的人对相同的暗示会产生不同的反应,因为他们潜意识中的意志和信仰不同,字典中对暗示或建议一词的解释是:劝服人心,去采取行动。但建议不能违背人的意愿,强加于人。换句话说,你的意识有权拒绝接受任何建议或暗示。在这个例子中,船员不怕

晕船，他对晕船有免疫力，消极的暗示无法引发他对晕船的恐惧。

我们每个人心中都存在着各种恐惧和担忧、不同的信仰、各种想法或假设，它们支配着我们的生活。如果一个人的内心怕晕船，那么你的建议会起作用。因此，只有当暗示被内心接受时才起作用。这就说明潜意识的动力会受到一定程度的限制。

每隔两三年，我都要去位于伦敦的卡克斯顿大厅参加真理论坛讲演。这个论坛是我创建的。主持论坛的伊夫林·费利特博士告诉我，有篇文章说的是有关暗示所产生的作用。

一个男子两年多来一直在向自己的潜意识暗示："如果我女儿的病能治好，我宁愿失去我的右臂。"他的女儿患了一种关节炎和一种皮肤病，生活不能自理。长期的医药治疗不起作用。他非常希望女儿能够康复，所以他不断地为女儿默祷。有一天他开车外出出了车祸，右臂真的掉了，而那天他女儿的关节炎和皮肤病也立刻就好了。

所以，你在向潜意识示意的时候，一定要用些美好的暗示，像那些能治愈人的、能保佑人的、能激励和启迪人的话语。切记，你的潜意识不会识别"开玩笑"，它把什么都当成是真的来接受。

赫伯特·帕金在他的手册中描述了一个自我暗示的例子：一个纽约人到芝加哥去，看看手表，他告诉他的芝加哥朋友已经12点了。这个朋友马上说他肚子饿了，要去吃午饭。其实这位芝加哥朋友根本没有意识到纽约同芝加哥时差1小时，纽约朋友的手表比他的要快1小时。

自我暗示可以用来消除恐慌和消极的心态。有一位年轻的歌手被邀请去试唱，她一直期待着这次面试。由于前几次她心里一直担心失败，所以在试听时不能充分发挥。这个女歌手嗓音很好，但



她常对自己说:“我唱的他们不一定喜欢吧?我就试试看,但我还是担忧。”她的潜意识接受了这些消极的暗示,并在适当的时候做出了反应。这些偶然的或无意识的消极暗示被感情化和主观化了。后来她将自己关在屋内,坐在沙发上,让身体完全放松,闭上眼睛,让心情静下来。因为身体的迟钝对潜意识的顺从和接受暗示是有益的。她静静地默祷:“我其实唱的很优美,我会很沉着,很自信。”她带着表情慢慢地重复多次。晚上睡觉前也重复这样的默祷。如是一天三次,一周后,她信心十足地参加试唱,结果唱得很成功。

一位妇女,75岁了,她经常对自己唠叨:“我的记性不好。”在她听了我的课以后,就开始一天几次用积极的方式向自己暗示:“我的记忆力从今天开始逐步改善,我总可以记住我需要知道的事,不管何时何地,我脑中的接收的印象越来越清楚和具体,我很轻松地就记住了,并且很自然。我要想回忆什么,马上就想来起了。真的,每天的记忆力都大大增强,很快我就同往日一样记忆力那么好了。”三个星期后,她的记忆力恢复了正常。

许多男人都常常抱怨自己的脾气不好,易怒。采用了以下自我暗示后(一天3~4次,早、中、晚及睡前),效果都非常好。“从今以后,我的脾气会越来越好。幸福,喜乐和平安常伴随着我。我变得越来越可爱,善解人意,我成了他人的快乐中心,我用幽默去影响我周围的人,美好的情绪成了我的自然心态,我真是要感谢上帝。”

积极的暗示和消极的暗示

暗示可以来自自我也可以来自他人,它在人们的日常活动中起着很重要的作用。在有些民族中,这种力量成为宗教中的力量。

由于暗示不仅可以自我控制，也可以用来控制和指挥别人。如果我们能正面地、积极地利用它，其结果就是美好的。反之，如果我们消极地、恶意地利用它，那么，带来的结果只能是痛苦和灾难。

从小我们就一直接受了很多不好的暗示，我们不知道怎样抵抗，我们的潜意识里充满了消极的东西。例如："你不行！""你能干什么？""这事你干不了。""你会输的。""你不会有机会的。""你全错了！""这没用。""你知道什么？""这世界完了。""没用，没人问。""别费劲了。""你年龄大了。""情况越来越糟糕。""生活就是无休止的磨难。""只有鸟儿才会有爱情。""你会很快破产的。""注意，你会染上病毒的。""任何人都别信。"...... 随便拿起一张报纸，你都会发现，有许多报道都是消极的，让你感到无能为力、担忧、或如临大敌什么的，当你一旦接受这些信息，你会觉得生活毫无意义。

对于这一类暗示，你必须用正面的暗示来调节自己，必须学会怎样反击这些消极的暗示，不然的话，上述这些暗示会给你的生活带来阴暗和失败。极积的自我暗示能让你从这种一片灰暗中解放出来。

要经常反思一下，别人对你说了哪些消极的东西，你是不是受到影响。我们每个人从小就遭遇过许多负面的暗示。你可以很容易地回想起从父母、朋友、亲戚、老师或同事那里讲出的消极暗示。然后你分析分析看，其中大部分几乎都是一种宣传，目的就是让你害怕，来控制你。别人对你的暗示天天都发生，在家里、在办公室里、在工厂、在俱乐部...... 你会发现，这些暗示的目的就是让你按照他们所说的去想、去感受、去行动，以便更好地受其利用。

我的一个亲戚在印度去看一个用水晶球占卜的女巫，这个女

巫告诉他说，他的心脏不好，在下一个满月时，他就会死去。我的亲戚开始告诉家人，准备遗嘱和料理后事。这种暗示的力量进入了他的潜意识，因为它他完全地接受了。他还跟我说，这个算命的有一种奇特的超自然力量，她可以让你活也可以让你死。我的亲戚按照她的预测真的死了。但他听不进我的劝告。我相信，我们有许多人都听到过类似的愚蠢、可笑的迷信故事。

当一个人有意识地相信某事时，他的潜意识就完全接受并做出反应。我的亲戚去看占卜前，是一个健康、幸福和有活力的人。当他接受了占卜的结果后，他感到恐慌，经常想到快要死这件事，并且遇人便说他要死了。死亡的发生首先是在他的心中，他的思想就是他的死亡原因。人们用自己的思想来自杀是件并不稀奇的事。这个女巫的力量不比地上的任何一块石头或一根棍子大多少。她没有什么力量能使她的预测实现。如果我亲戚知道心理活动规律，知道是自己的思想支配和控制自己的言行和感情的话，就会拒绝接受这个算命结果。

如果你要拒绝的话，别人对你的建议或暗示是不起任何作用的。因此，是你自己最终决定你的思想。记住，你有权选择快乐、爱情和健康幸福的生活。

确立你生活的前提

你心理的工作方式有点像三段论法的演绎推理过程，也就是说你的意识所假定的大前提认为是真实的话，你的潜意识也认为是真实的，例如：

所有的美德都值得称赞；

善良是一种美德；

因此，善良值得称赞。

再如：

所有有形的东西都会改变并消亡；

金字塔是有形的东西；

所以，有一天金字塔会消亡。

第一句的陈述为大前提，所以结论必然跟从大前提。

有一位教授先生来听我的课时对我说："我的生活杂乱无章，身体也不好，很穷，没朋友。不管什么事，我只要一插手就坏事。"课后我告诉他，在你的思想中应该先建立一个大前提，认为你的潜意识有无穷的智慧和力量，能解决你的所有问题。这样，潜意识就会自动地照办一切，治愈你的身体，恢复你的心态，为你带来平安。于是这位教授为他的生活重新描绘了一个蓝图，下面就是他的大前提："无穷的智慧在引领着我，健全的身体属于我，一切的美好、平安、幸福、爱心、富有都属于我，我的大前提是基于生命的永恒，这就是我的信仰，我知道并相信我的潜意识会实现我意识中的一切愿望。"后来他写信给我："我一天好几次重复上述的陈述，慢慢地、静静地、带着感情地，我知道它会渗入到我的潜意识中，也必然会带来结果。我非常感激你的指点，我想说的是我现在的生活在各方面都在起变化，越来越好，它真的起作用啦！"

你的潜意识是全能的，它能解决你的所有问题。它不与你争论或反驳。当你说："这个我不行"、"我年纪大了"、"我不能承担这个责任"、"我生不逢时"、"我不知道哪个主张正确"，你就等于将这些消极思想种入了你的潜意识，它会做出相应的反应。你实际上自己把自己的路给堵了，你的生活中只会充满沮丧、限制、匮乏等等。当

你思想上有了障碍,你就等于将潜意识中的无穷智慧给否定了,实际上你在说你的潜意识不能解决任何问题。其结果是在精神和身体方面你会常常产生障碍,带来疾病。

为了认清你的需要,克服心理障碍,一天你得几次大胆地祈祷:"愿无穷的智慧指引着我,实现我的人生价值吧,我知道潜意识中的智慧会回应我的,我的内在感受和需求会在外部世界里实现的,这是一种平衡,一种均等。"

如果你要说:"毫无办法,我完了,无法摆脱困境。"你的潜意识就不会有解脱的答案。如果要让潜意识为你工作,你就要祈求它,与它合作,它就会为你服务。它每时每刻都在控制着你的心跳、呼吸,它在愈合你的伤口……它永远是这样,总是在保护你;它虽有自己的工作方式,但它接受你的思想和想象。当你要求解决问题时,你的潜意识会做出反应,但它期待着你做出决定。当你说:"毫无办法,我不知该怎么办才好;为什么我不能解决呢?"你实际是在拒绝解决办法,像个士兵在原地踏步。

让你的心轮停下来,放松,垂下手来,默默地肯定地说:"我的潜意识知道答案。现在它开始工作了。我要感谢它,因为它知道一切,它会给我答案的。我的深信让我的潜意识彻底自由了,它的辉煌,它的庄严,我很高兴它能这般奇妙。"

要点

想好事,好事就有;想坏事,坏事就来。你每天的生活就是你所想的。

你的潜意识不与你争论,只接受你的思想。如果你说:"我买不

起。"这也许是真的，但不要这样说，要换一种方式说："我有朝一日会买的，我心里已要了它。"

你有选择的自由，你可以选择健康和幸福，选择友好或不友好。如果你要选择合作、快乐、爱心，整个世界都会回报你。这是发展个性的最佳方法。

你的意识是你潜意识的"守门人"。它的主要功能是保护你的潜意识不接受错误信息。要选择和相信那些好的东西。你的能力就是你选择的能力。去选择幸福和富有吧！

别人的建议或暗示没有伤害你的能力，是你自己伤害了自己，你可以不理睬别人的任何说法。你有能力做出你的选择。

注意你说的话，不要说话随随便便。不要说："我不行，我要失业了，我付不起房租了。"你的潜意识开不起玩笑，它会接受一切。

人们的心灵期待美好，它没有邪恶。任何自然的力量都没有恶意，它取决于你怎样使用自然力量。用你的心灵去祝愿、去帮助、去鼓舞他人吧！

决不要说："我不行"。要说："我的潜意识能使我干什么成什么"。

要从生命永恒之真理的角度来看问题。摆脱恐惧、无知和迷信。不要让别人代你思维，要自己想，自己做决定。

你是自己命运的主宰。切记，你有能力去选择。美好的生活，爱情，健康和幸福都属于你。

不管你意识中接受什么，潜意识都接受并做出反应。所以，只去相信好运气，上帝的引领，相信生活中的所有美好祝愿。

第三章 潜意识是你身体的主宰

潜意识甚至是超自然的能力

潜意识的力量是巨大的．它启迪你，引导你，向你展示记忆中储存的场景、姓名、事件等等；它启动你的心跳、控制你的血液循环、调节你的消化、吸收和排泄功能。当你吃下一片面包，它替你转成组织、肌肉、骨骼、血液…… 这一过程无人知晓。你的潜意识知道并控制所有这些过程。

你的潜意识从不休息，总在不停地工作。你要想发现它的工作奥秘，只要在临睡前，向它陈述你的心愿，要它完成。这样，你会惊奇地发现，你内在的力量会释放出来，直接把你引向目标。它是生命力和智慧的源泉，与那创造天地、使星体运转、使太阳发光的无限的大能是一体的。

你的潜意识是理想、抱负和利他主义冲动的源泉。也正是通过潜意识的作用，莎士比亚才感悟到了他那个时代人们心中的真理。毫无疑问，无论是希望雕塑家菲迪亚斯（Phidias）在大理石或黄

铜中雕刻中所表现的美、秩序、对称、比例等，意大利艺术家拉斐尔画出圣母像，还是贝多芬写出的辉煌的交响乐，都是潜意识的作用。

1955年我在印度瑜加·福雷斯特大学讲学。当时我同一位来自孟买的外科医生聊天。他告诉我，一个叫詹姆斯的苏格兰医生，在从1843年到1846年在孟加拉工作的时候，大约实施了400多次大手术，有截肢的，切除肿瘤的，还有眼睛、耳朵、喉咙等手术。所有的手术都没有麻药，开刀时根本不用什么麻药，用的只是精神麻醉法。那时麻醉药乙醚或其他当代的一些麻醉方法还没发明呢。这位医生跟我说，手术后的死亡率很低，只占2~3%。病人在手术期间不感到疼痛，也没有死在手术台上的。詹姆斯医生将病人催眠，向他们暗示，不会有败血症和细菌感染现象。这位印度医生又对我说，詹姆斯医生手术的死亡率很低，几乎没有感染现象，这是他对病人潜意识暗示的结果，病人的反应是根据暗示的特点做出的。

真是太奇妙了。120多年前的一个外科医生竟然发现人们潜意识的作用。它的超人听力，超人视力，它不受时空的限制，它让你能摆脱痛苦，它能解决你的所有问题……它无所不能。所有这一切都向你展示了潜意识的能力，它的智慧远远超过你意识的能力，看看这些奇迹，难道你不感到震惊吗？

意识与潜意识的积极的和谐是快乐的源泉

不管你在潜意识中刻上什么或留下什么印象，你的思想、信仰、意见、理论或教条什么的，你都会以客观的环境、事件、条件等形式体验到它们的存在。你在内里写入什么，你就会在外在体验到



什么。你的生活有两个方面，客观的和主观的，看得见的和看不见的，思想上的和它的外在的表现。

你的大脑是有意识的推理器官，当它完全接受了某种思想后，就将信息送往太阳神经丛，在那里将它变成物质，并在你的生活中将它体现出来。潜意识不与你争论，它只按你给它的信息做出反应。这就是为什么说它是记录你生命的一部书，因为你的思想会变成你的体验。美国小品文作者爱默生曾说："人就是一天到晚自己想象出来的。"

美国心理学之父威廉·詹姆斯曾说，改造世界的力量在你的潜意识中，它蕴藏着无穷的智慧和力量。它由内在的泉水浇灌，这种内在的动力叫做生命的法则。一旦你在潜意识中输入了决定，它将移山倒海般地去达到目的。因此，你必然输入正确的、有建设性的想法。

为什么当今世界有那么多的混乱和悲剧，就是因为许多人不理解他们自己心理的这两种意识的相互作用。如果这两种意识能一致地、和谐地、同步地合作，你肯定会经历健康、幸福、平安和喜乐，不会有疾病或悲剧产生。

海尔梅斯神的坟墓被打开时，人们怀着巨大的期盼，渴望产生奇迹。人们一致认为那里藏着最大的奥秘。然而，这个奥秘就是：内部有的，外部也有；上方有的，下方也有。

换句话说，你在潜意识里形成的东西，会在外在的空间上展示出来。摩西、以赛亚、耶稣、佛陀、所罗亚斯德、老子以及历代受启迪的先知都表明了这一真理。动机和产生的激动必须平衡，天上(你的心理)有的，地下(你的身体和环境)也有，这就是生命的伟大定律。

你还会发现，自然界有许多定律，像作用与反作用，运动和静止，两个方面必须平衡，才会有和谐和匀称。你到世上来，生命的定律有节奏地、和谐地流经你，进入的部分必须等同流出的部分，向内的表达必须等同向外的表达，所有你的沮丧是由于你的愿望未能满足。

如果你想的是消极的、恶意的、具有破坏性的，这些思想就会产生毁坏性的情绪，这种情绪要寻求排泄。根据情绪的消极本质，通常其外在的表现形式为溃疡病、心脏病、紧张、焦虑等等。

你现在是怎么想怎么感受的呢？其实你的现状就已经表达了。你的活动、身体、经济状况、朋友、社会地位全都反映了你所想的。这就是潜意识能表达一切的真正含意。

我们伤害自己，是因为自己接受了消极的暗示。有多少次你为自己带来伤害全是因为你发怒、恐惧、嫉妒或想报复他人。这些消极的思想就像毒液一样进入了你的潜意识。所以，应当向你的心田输入积极向上的思想，排除阴暗消极的思想。当你能不断这么做时，潜意识里的旧东西就会被排除，再也想不起来了。

我个人的经历应该是最有说服力的。40多年前，我通过祈祷，治愈了自己身上的皮肤瘤。我在此之前使用了各种医药，都无法遏制肿瘤的增长，并且状况还明显恶化。

有一位牧师有着丰富的心理学的知识，他向我解释诗篇139节中一段话的意思："我未成形的体质，你（上帝）的眼早已看见了；你所定的日子，我尚未度一日，你都写在你的册上了。"他说，这里的册子就是指你的潜意识，是它将看不见的细胞组成了你的所有器官。他又说，既然潜意识能造就你的身体，当然也能再造和愈合它。牧师指着他的手表说，这只表有一个造表人，在被造之前，制造

者已经在他的心中造好了。如果手表出了问题，他当然可以把它修好，我的牧师朋友是在提醒我说，我的潜意识创造了我，如同一个造表人，当然也知道怎样治愈我的身体。但我必须跟它说我需要一个健康的身体。

我做了如下的祈祷："我的身体和我的所有器官都是我潜意识中那无穷的智慧创造的。它也知道怎样愈合它们。它的大能造就了我的组织、肌肉、骨骼…… 现在它正将每一个原子重新组合，再造一个完美的我。我感谢它，我期盼着它的杰作。"我每天大声地祷告，一天三次。大约过了三个月的时间，我的皮肤病痊愈了。

你看，我所做的就是不断地向我的潜意识灌输积极的美好的思想，排除潜意识中那种根深蒂固的、给我带来麻烦的消极思想。如果你不去想，你的身体就不会有变化。不断地在思想上肯定积极的东西，是愈合的基础。"我要称谢你，因为我受造奇妙可畏；你的作为奇妙，这是我心深知道的"。

让你的潜意识来保卫你

你的潜意识不停地运转着你的所有生命功能。例如，你睡着的时候，你的心脏会继续有节奏地跳动，你的呼吸不会停下，一呼一吸，让你的血液吸取新鲜的空气，你的消化系统、腺体分泌……都在一刻不停地运转。你皮肤上的毛发继续生长。科学家们说，人在睡眠状态下，皮肤排汗更多。你的眼睛，耳朵和其他感官都不休息，譬如，有许多伟大的科学家在睡梦中解决了许多难题。

你经常是有意识地去干涉它们的正常运行。你担忧、焦虑、恐慌、消沉，你的潜意识就会受到干扰，身体也受到了扰乱。因此，当

你精神上不愉快的时候，就让事情随它去，放松自己，让思维的转轮停下来。跟你的潜意识说，没事。你会发现你身体的一切功能都恢复正常了。切记，对潜意识表达的一切一定要有信心，要深信不移才会起作用。

你的潜意识会不惜一切代价来保护你，恢复你的健康。它让你爱孩子，并由此本能地去爱一切生命。让我们假定你不幸误食了腐坏了的食物，你的潜意识会让你反胃或吐出来。如果你不经心地吃下一点毒物，你的潜意识会尽一切努力中和它。如果你能完全相信它的能力，它会将你完全恢复健康。

要知道潜意识是不休息的，你也无法遏制它。它是你身体的建造者，但你无法感觉到或听到它的运转。你只能知道你在想什么，而无法知道潜意识怎样支配你的。因此，你就去想，去期待美好的事物吧。将你的习惯思维都朝向那些可爱的、真实的、公正的、有美好结果的事情上吧。你知道，所有你想的东西，你的潜意识都会展现出来。

当水流经管道的时候，它的形状就是管道的形状；当生命的泉水流经你的时候，它的形状就是你思想的形状。向它恳求你所需要的吧，你需要健康、和谐、平安、喜乐、富有……相信潜意识的无穷智慧，坚信它让你获得生命的灵感，会实现你的梦想。照着你的心愿，它会成全你的。

一位法国基督徒鲁思·克兰斯顿采访了眼疾患者比勒女士后，在当地杂志发表的文章中写到："在路德斯，她的视力奇迹般的恢复了，但她的视神经仍然是死的，是无用的。经几位医生的多次检查都证实了这一点：她是用'死眼'看见的。直到一个月后，在复查时，她的视力机理才恢复正常"。比勒女士不是用圣殿的水治愈

的，而是她潜意识中的信仰。无疑，她在去圣殿时，心中怀着巨大的期盼和和坚定的信心；她相信她肯定会再见光明。这样，她的潜意识就回应了她，释放出前所未有的力量。潜意识创造了她的一切，也能治愈她的一切。

我在南非约翰内斯堡认识一个牧师，他曾患过肺癌。他跟我说他是怎样向潜意识传达恢复健康信息的："一天几次，我放松自己，对自己说，'我的脚放松了，我的踝关节放松了，我的双腿放松了，我的腹部肌肉放松了，我的心脏我的肺部放松了，我的头放松了，现在我整个身体都放松了'，大约5分钟后，我昏昏欲睡，我开始祈祷，'上帝通过我的全身表达完美，上帝要我完美健全，我的潜意识会照着上帝的要求重新塑造我'"。不久，牧师的身体令人不可思议地的恢复健康。这是一种向潜意识传达信息的简单方法。

还有一种方法是通过有条理的真实的想象。有次，我告诉有一位患了机能瘫痪的病人，先要在脑子中建立一个逼真的形象，想象自己走在办公室里，手按在桌上接电话，像个正常人一样。我跟他强调说，"这个形象会渗人到你的潜意识中去的"。他这样做了，经常想到自己回到办公室工作。他知道潜意识在不停地工作着，会把他的想象体现出来。一天，在几周的练习后，一个（事先安排好的）电话响了，周围没有人，电话离他有十几米远。他听到电话响个不停……最后，他终于走了过去接电话。他的病好了。这个病人的瘫痪是出于思想上的障碍，所以他说他不能走了。当他将注意力集中在脚上时，潜意识中的力量便在那里起了作用，让他立即能行走。"你们祷告，无论求什么，只要信，就必得着"。

要点

你的潜意识控制着你身体的所有运作，了解你身体的所有问题。

临睡觉前向你的潜意识陈述具体的请求，看看它后来是否起作用。

不管你向潜意识传达什么，它都会以一种条件，经历和事件等形式展示出来，因此，你要谨慎地对待你的想法。

作用和反作用是普遍真理。你的思想是作用力，你的潜意识是反作用力。

所有的沮丧产生于未满足的欲望。如果你老是想什么困难呀，没办法呀等等，你将会一事无成。

生命的源泉流经你的全身，让你心想事成。

你可以用焦虑、恐惧等情绪来影响你的心脏、肺或其他器官的正常运作，你也可以用和谐、健康、平安的思想使它们恢复正常。

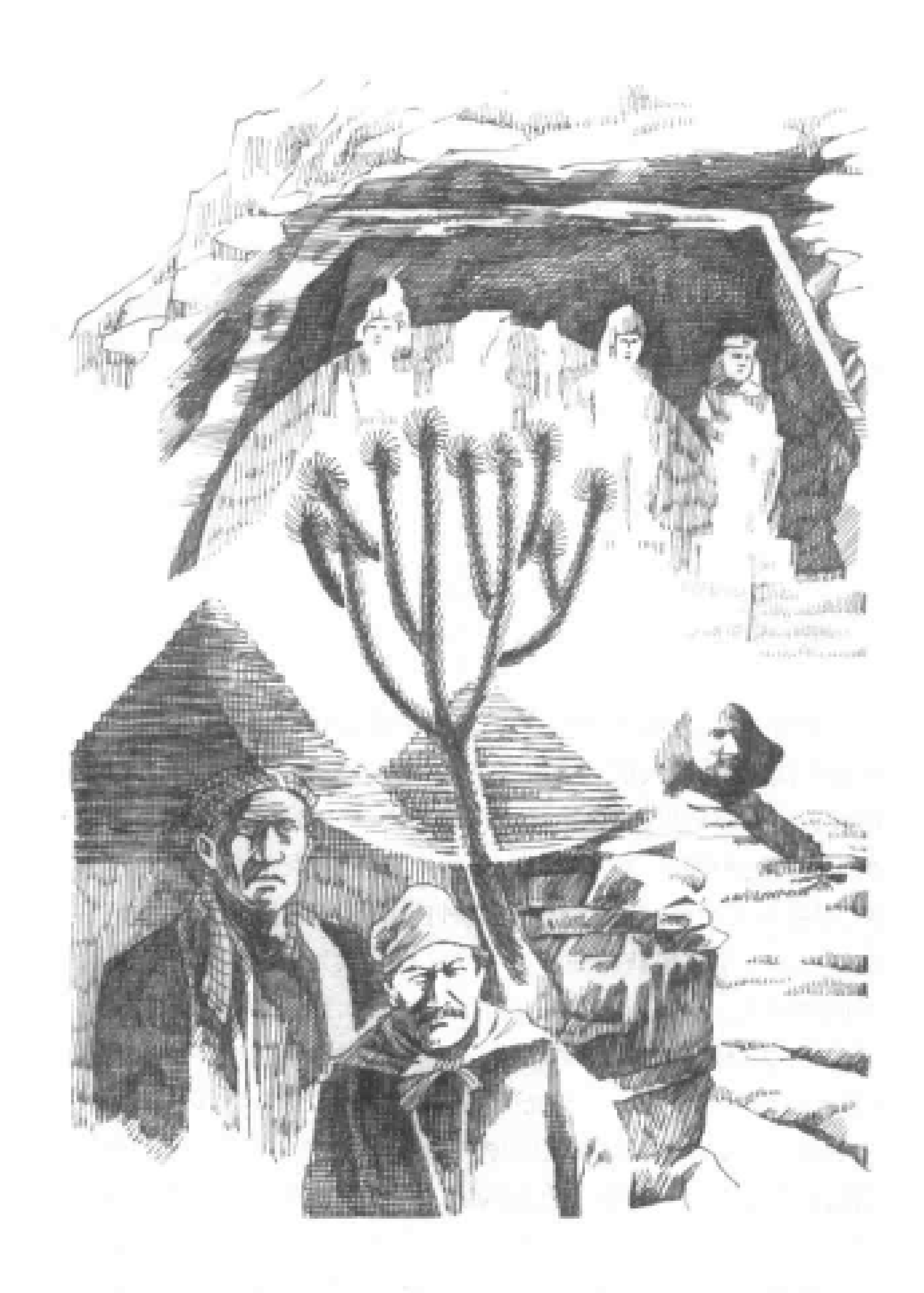
不断地去思索美好的事情吧，你的潜意识会照着你的思维习惯去运作的。

想象事情的美好结局，感受这种成功的滋味，你的潜意识就会为你实现这一切。

第四章 古代的精神疗法

信的力量

从古到今，在所有的地方，都有人本能地相信存在着一种超自然的大能，可使病人恢复健康。人们相信，在某种条件下，这种奇特的能大可以被引发，用来减轻人类的灾难。许多民族的历史都有证据来支持这种信仰。在历史的较早时期，这种神秘的大能左右着人类。据说只有牧师和圣人才具有这种能力。治愈疾病的能力被认为是他们从上帝那里获得的。治病的过程在世界各个国家都表现为不同的形式。他们祈求上苍，采用各种仪式，如按手礼、咒语、使用辟邪物、护身符、戒指、遗物、偶像等。古代的牧师在庙宇中给病人药物，告诉他们梦中神会来光临他们并治好他的病。许多病人的确被看好了。显然，这都是潜意识接受了暗示的结果。海克提神教的信徒们在进行了一系列的仪式以后，可能会在梦中见到他们的冥界女神，因为在睡前按照某种古怪的仪式向他们的女神进行了祷告。他们被告知要在新月下将蜥蜴、树脂、乳香、没药放在一起捣



碎。这些古怪的过程确实治愈了许多病人。实际上所有这些过程都是潜意识的作用。

过去，许多病人无法接受科学的医疗，在走投无路的情况下，用心理疗法得以康复。病人相信神，这种坚定的信念释放了潜意识中的愈合能力。虽然心理疗法的过程和方法是稀奇古怪的，但他们唤起了病人的想像力，使病人处在一种感情状态中，这种心态使病人的主观意识和潜意识相互作用。

"所以我告诉你们，凡你们祷告祈求的，无论是什么，只要信是得着的，就必得着。"这位受到感动的作者告诉我们，相信和接受我们的祈求，因为它是真实的，是事实，它的实现是迟早的事情。这一方法的有效性依赖于对心中的想法、主意或想象画面的信心，要想在心灵的世界里让某事物存在，首先要把它想出来。你所祈求的特定事情首先要被铭刻在潜意识中，它才会随之产生无穷的创造力量。"按着你的信，这事就成了。"信就是一种思维方法，一种心态，一种内在的确定。信，从某种意义上说，是受理性和感官排斥的；也就是说，将这小小的、理性的、有分析能力的、有意识的头脑排除在外，完全依赖于潜意识的内在动力。《圣经》中有一个典型的例子：耶稣进了房子，瞎子就来到他跟前。耶稣说："你们信我能作这事吗？"他们说："主啊，我们信。"耶稣就摸他们的眼睛，说："照着你们的信给你们成全了吧。"他们的眼睛就开了。耶稣切切地嘱咐他们说："你们要小心，不可叫人知道。"耶稣告诉他们不可叫人知道，因为人们会怀疑和诋毁这件事，最后让人们失去信心，产生恐惧和疑虑，以至于最终又变瞎了。"...... 因为他用权柄、能力吩咐污鬼，污鬼就出来。"（路 4:36）当病人来到耶稣跟前祈求治病时，是出于他们的信。他所告诫的，也是他内心感到真实的，他和他的病人同

样都处在一种主观心态中，他对治愈大能的确信改变了病人潜意识中的消极和破坏性的心态　病人毫不怀疑他的话语的力量。

在世界各地的圣庙场所，经常听到一些顽疾病例被治愈的消息，这好像也是一个公认的事实。例如在日本、印度、欧洲、美国等都有。我在日本走访了几个著名的寺庙，其中有一个叫做 Diabutsu 神庙，那里有一尊铜雕佛像，双手折叠，头略前倾，面目沉思而欣喜，高约 42 英尺，叫做大佛主。人们在他的脚前供上钱、水果、米饭、橘子等。蜡烛、香火点燃，祈求的祷告声此起彼伏。向导向我介绍了一位姑娘。她鞠着躬，献上两个橘子，点上一枝蜡烛。她感谢佛主恢复了她说话的能力，她曾经是个哑巴。当时她相信，如果她进行一系列的仪式、禁食，佛主就会让她再说话。她的信仰和她的期待使她的潜意识产生了回应。

这种想像力和盲目相信的力量是很大的。我有位亲戚得了肺结核，病很重。他的儿子决心治好父亲的病。他来到了他父亲的住处，告诉他父亲说：他遇见一位来自欧洲某圣殿的修道士，这位修道士曾治愈过不少病人。修道士卖给了他一个十字架，花了 500 美元。实际上这位年轻人是在路上捡了一块木头，在珠宝行里的加工成十字架的。他告诉父亲，许多人手摸着这个十字架病就好了。他父亲将十字架放在胸前，开始默默祈祷。他成功地引发了他父亲的想像力。第二天早晨，他父亲的病开始好转，以后的化验也都显阴性。其实你知道，并不是他的这块木头治好了他父亲的病，而是父亲的想像力和他自己的信心。父亲决不会知道，这仅仅是一个计谋。如果父亲知道的话，就可能旧病复发。他父亲愈后状况很好，15 年后（89 岁）才去世。

不同的宗教都能会创造惊人的治疗效果，让你感到肯定存在

着一个共同的原理。最明确的结论就是人们的潜意识作用,治愈过程就是信仰。

信的思想

以下两个基本实事提醒人们：你的大脑功能由意识和潜意识构成;你的潜意识总是不断地听从暗示,而你的潜意识完全控制你的身体功能、状况和感觉。我敢说,几乎所有的病症都可以通过暗示的诱导,在受试者身上产生。例如,通过暗示,你可以在受试人身上进行试验,可以让他发烧,脸红或发冷;你可以让他瘫痪,不能行走(其实他能行走);你可以拿一杯凉水,对处在催眠状态下的受试者说,“这是杯辣椒水,闻一闻”!他就会打喷嚏。如果一个人说他对梯牧草过敏,你可以对他做测试。当他进入休眠状态时,用人造花或空杯子给他闻,并告诉他这是梯牧草,他肯定会出现对梯牧草的过敏症状。这说明他原先的心态是病的根源。

人们也注意到,通过整形术、按摩、物理疗法也能治愈疾病;同样,各宗教团体有时也能治病,但很明显,所有这些治愈过程都是通过潜意识。当你刮胡子不小心划破了下巴,医生处理过后对你说:“好了,没事了,自然会好的。”他所说的自然,指的是自然规律,也就是潜意识的规律。潜意识的功能也就是自卫的本能。你最强大的本能就是进行自我暗示的能力。

如果花许多时间来讨论各宗教派别的理论,不仅乏味冗长,而且毫无结果。他们都声称自己的理论是正确的,其实并非如此。

奥地利医生费朗茨·安东·梅斯莫(1734~1845)曾在巴黎行医。他发现用磁铁靠近病人可以奇迹般地治愈病人。他也曾使用过

玻璃块及金属块等，也能治好病。后来他放弃了这种疗法。他认为这是由于“动物磁学”的原理，理论上来讲是医生身上的物质投射到病人的身上了。后来他改用了催眠疗法，但其他医生说这只是暗示疗法，并不稀奇。因此对所有的治疗类型，像精神病医生、心理学家、整形、按摩、教会等，都是在利用潜意识的力量。但都声称是自己的理论正确。实际上只是一种积极的态度，一种内在的认识，一种思维方法（即信仰），让潜意识释放的力量。治愈的力量就是信仰，因此，如果你选择了一种理论或信仰，你可以放心，如果你信，你就会有结果。

菲利普斯·帕拉斯尔萨斯，著名的瑞士炼金专家和内科医生（1493～1541），他说：“不管你所信的是真的还是假的，你会获得同样的效果。例如，我信奉圣彼得，不管他是一尊雕塑还是他本人，结果都一样。但那不是迷信吗?是的，信仰产生奇迹，不管信的是真是假，同样产生奇迹。”他的同代人，16世纪的意大利哲学家皮尔特罗·庞波纳茨也接受了他的观点，他说：“我们可以很容易地想象出信仰和想像力所产生的奇迹效果。一些遗物能治好病实际上是想像力和信心的结果。江湖医生和哲学家知道，如果放一些骨头在圣人场所，让人们相信这确实是圣人的遗骨，相信的病人多多少少会有效果。”如果你相信圣人的骨头能治病，或你相信什么水能治病，你都会有结果，因为它们对你潜意识起了暗示作用，是潜意识治好了你的病。

希波莱特·伯恩海姆（1810～1919）是法国医学教授，他解释了医生对病人的暗示可以通过潜意识起作用。伯恩海姆在他的一本《暗示疗法》书中提到一个案例，说得是一位患舌头麻痹症的病人失去了说话的能力，各种治疗都不起作用。他告诉患者说，他有

一个新设备可以治好他的病。他其实只用了一个袖珍口腔温度计放在病人的口中,病人却认为这是能治好他病的一种特殊仪器。几分钟后,病人居然大叫了起来,他的舌头恢复了自由。“在我们的案例中”,他说,“有许多类似的情况。一次一位姑娘来我办公室,她已有四周不能说话了。确珍后我告诉学生,失去讲话的能力有时候可以通过电来治疗(其实这句话只起一种暗示作用)。我让人拿来电感应设备,用手捂住她的喉部,动了几下,跟她说:‘你现在可以大声说话了,’我让她读 a,又读 b,然后读 Maria,她接着说起来了,她的病好了。”伯恩海姆在这里表明病人可以通过信心和期待的力量来治病,也就是对潜意识进行有效的暗示。

伯恩海姆说,他可以在病人的脖子上贴一张邮票,暗示病人说这是一张粘蝇纸,病人就会起水疱。这一试验也被世界上的其他医生证实,所以,毫无疑问,对病人的口头暗示可带来组织的变化。

《精神作用》一书的作者赫德森写到:“出血和血斑都能通过暗示在受试者身上出现。”“伯鲁医生将受试者处于催眠状态,然后暗示他说,‘下午 4 点你醒来以后,到我办公室来,坐在沙发上,两臂双抱,你的鼻子会出血。’受试者按照他说的去做了,并且果真有几滴血从他的左鼻孔内流了出来。”“在其他的测试中,测试人在受试者的前臂上用仪器的棒(只是一根粗头金属棒)写他的名字。当受试者在催眠状态下,向他暗示,说在下午 4 点他会去睡觉,手臂上会出现血迹斑斑的名字。到下午 4 时,人们看他睡熟后,他手臂上果真出现了明显的血痕名字,并且好几处都有血。甚至几个月后名子还依稀可见。”

这些事实都清楚地表明,这个说法是正确的:潜意识不断地服从于暗示的作用;潜意识能控制身体的各功能、感觉及状况。

所有这些现象都反映了暗示的作用，也证实了，“你就是你想的”这一事实。

要点

要经常提醒自己，治愈的力量在你的潜意识里。

要知道，信仰如同栽在地里的种子，各按其类生长。将自己的想法或主意（种子）栽在心里，浇水上肥，期待它成长，它会有结果的。

如果你心中真的想写一本书、搞一项发明或写一个剧本的话，你现在就可以相信你已有了它。相信你的想法会成为现实，现实中就会有它。

在为别人祈祷时，要知道，你内在的美好思念可以改变他人潜意识中的消极模式，并能产生奇妙的结果。

你所听到的有关在宗教场所的病人治愈的情况，都是想像力加盲目信仰作用于潜意识所产生的结果。

所有疾病均源自于内心世界。如果内心世界不做出反应，身体是不会生病的。

几乎所有的病症都能在催眠状态下通过暗示引发，这表明了你思维的力量。

治愈过程只有一个，就是信仰；治愈力量也只有一个，就是你的潜意识。

不管你的信仰目标是真的还是假的，你都会有结果。你的潜意识对你的心中想法会做出反应。寻求信仰，存在心中，就行了。

第五章 现代的精神疗法

相信你已经获得，你就会获得

每个人都关心自己的身体状况。是什么力量产生愈合作用，它源于何处？人们常常问起这个问题。答案就是：这种治愈力存在于人们的潜意识中。一个病人的思想的改变就有可能释放这种能力。凭良心说，这不是医生或什么专家医好的病人。心理专家或精神病专家只是除去病人的"心病"，使天然的治愈能力得以释放，来恢复健康。外科医生只是移去体内的障碍。这种天然的治愈能力有多种叫法，人们称它为自然力、生命力、上帝、或潜意识力。俗话说："医生包扎伤口，上帝治愈它"。

我们已经知道，有许多方法能除去精神上、身体上或感情上的障碍。是这些障碍阻止了我们获得生命力的本原。潜意识中存在着治愈的力量，在特定条件的引导下，可以治愈人们身心各个方面的所有疾患，不论他的肤色、种族或信仰是什么。你的潜意识会愈合你手上的烫伤或伤口，尽管你可能是无神论者或不可知论者。

当代的精神疗法基于这样一个真理，即，潜意识中的无穷智慧和力量是与人们的信仰相呼应的。心理学家或牧师是遵循着这样的教义：他走进屋内，关上门，让心情安静下来，放松身体，思想上消除杂念。对周围的一切，他闭关了"心窗"，慢慢地转向对内在（潜意识）的恳求，充分相信内在的智慧和动力是会满足他的请求的。最重要的是：想象所求事物的结局，感受它的存在，无限的生命力就会按照你的选择和祈求做出反应。相信你已经获得，你就会获得。这也就是当代心理学家的祈祷疗法。

信的法则

只有一种天然的愈合本能在一切物体上起作用——猫、狗、树、草、风、地球——一切有生命的东西，这种生命力在动物、植物、矿物中所起作用是一种生存的规律和本能。人们能清楚地感受到生命力的存在，也可以引导它，以各种方式为自己祝福。对潜意识动力有许多不同的利用手段、方法和技巧，但只有一种起作用的过程，就是信仰。"照着你们的信，给你们成全了吧。"就是这个意思。

世界上所有的宗教都代表着某种形式的信仰，并且以各种方式来进行解释。生命的法则就是信仰的法则。关于你自己、生命、宇宙，你信仰什么？因为你所做的，就是你所信的。信仰是人们的心中所想，潜意识的力量会根据你的思维习惯充斥到你生活的各个角落。一如基督教的《圣经》，不是在谈论信仰的仪式、形式、机构、人物或什么准则，它是在谈论信仰的本身。你心中的信仰就是你的思想。"你若能信，在信的人，凡事都能。"

如果你相信什么，这种信仰会给你带来伤害，那你是愚蠢的。



请记住，不是你信仰的东西会伤害你，而是你心中的想法本身伤害了你。所有你的经历，你的行动，对你所发生的事情以及你的生活环境都是你思想的反映和反作用。

祈祷疗法是一种科学的治疗方法

祈祷疗法是意识和潜意识为了达到一个特定的目的，受到引导后所产生的和谐作用。在进行祈祷疗法时，你肯定知道你在做什么，以及为什么这样做。你相信愈合的自然法则。祈祷疗法有时称作精神治疗或科学祈祷法。在祈祷疗法中，你有意识地选择一种固定的想法，一种想象上的画面或你打算要经历的计划。你意识到你能将你的想法或想象中的画面，通过感受它的实际存在，传递给你的潜意识。当你能对你的这种精神态度保持忠诚，你的祷告就会得到回应。祈祷疗法就是为了某种目的所进行的一种精神作用。假设你打算采用祈祷疗法来解决一个困难。你意识到你的问题或疾病（不管什么问题）都是由于一些消极的想法引起的、是你潜意识中的恐惧等思想在作怪。如果你能成功地清除这些不良想法，你的问题就解决了。

因此，你将想法传达给潜意识，相信它的无穷智慧和力量，它无所不能。当你这样做时，你的恐惧心理就开始消退了，并且战胜了许多错误的想法。你感谢将要产生的美好结果，心里不断地排除消极的东西，你感受到了引领。你不断地坚持祷告，拒绝一切消极思想的产生，坚信问题会得到解决。这种心态使得意识和潜意识达到完全地和谐统一，潜意识就会释放愈合力量。

祈祷疗法是一种心理疗法

被称为信仰治疗中的信仰同《圣经》中的信仰不是一回事,《圣经》中的信仰指的是意识和潜意识的相互作用。而对能够产生愈合作用的信仰缺少真正科学意义上的解释。他可以声称他有特异功能,而盲信的病人可能病就好了。

南非伏都教和世界各地的巫医一样,通过咒语来治病,让病人触摸所谓的圣人骨头或其他什么东西,让病人忠实地相信这种疗法。其实任何方法,只要能使你消除担忧和恐惧,坚信疾病能治愈,都应该是好方法。有许多人声称他们的理论如何有效,如何的正确,其实并非如此。

为进一步解释盲目信仰是怎么回事,我们来回顾一下前章谈到的一位瑞士内科医生梅斯莫的例子。在 1776 年,他声称用磁铁抚捋病人的身体能看好病。后来他放弃了磁铁疗法,发展出一种"动物磁学"理论。他认为磁如同流体,充满整个宇宙,磁在人的有机体内是最活跃的。他认为这种磁的流体是从他的身上流向病人的,从而治好了病人。当时许多人向他求医,也确实有许多病被看好了。

梅斯莫去了巴黎,当地政府任命了一个调查委员会,组成的人员有内科医生、科学院院士,当时本杰明·富兰克林也在其中。调查报告承认梅斯莫的治疗事实,但无法证明他的磁学理论的正确性,认为治愈效果是病人的想像力的结果。不久,梅斯莫被流放,于 1815 年去世。之后,布雷德医生证明了磁流体与治病无关。他发现病人在催眠状态下,通过暗示,许多梅斯莫的所谓磁学现象也产生了。

显而易见，所有的这些治愈情况都是由于病人的想像力和他们的潜意识在受到暗示后所产生的结果，都可以被定为盲目信仰。因为在那些年代里，没有人能真正懂得得治愈的原因。

精神治疗中需要的信心纯粹是主观信仰，只要客观意识不主动反对主观信仰，主观信仰就能起作用。在对身体的治疗中，需要意识和潜意识的共同作用。当然不一定非得要进入一种被动的催眠状态。虽然在这种状态下，放松的心情和身体易于接受主观印象。

最近，有人问我："一个牧师看好了我的病是怎么回事。牧师说，不存在什么病不病的事，可我不相信他说的话，病也好了。"这个人首先认为他的智慧受到了侮辱，他反对像这样明显的荒唐说法。但事实很简单，他首先得到话语的安慰，然后牧师让他进入一种完全的顺从状态，不准说话，暂时不去考虑任何事情。牧师同样也进入被动状态。他静静地祷告半个多小时，认定这个病人会得到痊愈，得到平安。病人在思想上得到了解脱，病也就好了。很明显，他在治疗时所处的被动状态使他的主观信仰起了作用，牧师认为"他会痊愈"这种暗示进入他的潜意识。牧师的主观意念和他的主观意念达到了完全的一致。牧师并没有因为病人会对治疗产生疑虑而受到自我暗示的抵触。在催眠状态下，意念中存留的抵抗因素被降至最低点，从而也就有了结果。

假如你住在纽约市的母亲病了，你却住在洛杉矶，你就可以为她祷告。创造万物的灵（潜意识）会为你服务、为你做工的。它对你的反应是自动的。你先在自己的脑海中确立一种内在的"实现"，这种"实观"会通过潜意识起作用，因为只有一个创造万物的灵。你对你母亲身体健康的追想，通过这样一个万能主观的灵，启动生命的

活力，最后通过你母亲的康复来体现。因为所有人的潜意识都归于同样一个创造万物的灵。在心灵的世界里是没有时间和空间概念的，正是这个惟一的灵作用于你母亲，不管她在何处。其实在现实中不存在着"缺席"治疗，因为万能的灵无所不在。你不需要去发表一些想法，你只要有意识地去思索和期待你母亲的健康和平安，这一切就会在你母亲的体验中实现，就会有结果。

下面有个很好的例子来说明这种缺席疗法。最近有一位在洛杉矶的广播听众为她在纽约的母亲做如下祈祷（她母亲患了冠状动脉血栓病）："治愈的大能就在我母亲身边。她的身体状况只是她思想的反映，如同屏幕上的影子。我知道，要想改变屏幕上的影子。我必须更换放映盘；我的思想就是我的放映盘。我现在放映的就是我心思图像；我祝福我母亲的身体健康，心里平安祥和；曾创造了我母亲一切的无限大能现在充满了她的每个细胞，平安如同河水在她体内流淌；医生们在圣灵的引导下，实施的每个治疗方法都是正确的；我知道疾病没有最终的能力。我期待爱和生命的无限，我坚信母亲会健康、平安。"她每天都像这样祈祷几次，几天后，她母亲康复了。连专家都感到吃惊，他们赞叹她对上帝的信心。

一位心理学家朋友告诉我，他的肺部曾发炎，x 光检查和医生诊断表明，他患了肺结核。但在每天晚上睡觉前，他都祈祷：我现在每一个细胞、每根神经、每个组织、肌肉都在重建，我正在恢复健康——这不是他的原话，只是一些大意。大约在一个月后，他的病好了，x 光检查也显示了痊愈的状况。我想知道他的方法。我问他为什么在睡前祷告。他说："在睡眠期间，潜意识非常活跃，不停地在工作。因此，在睡前告诉它做些什么对你有好处。"这个回答很好。他从不提烦恼的感觉，只考虑健康平安的事。

所以，你应该停止谈论那些不愉快的事，不要提及它们，不要在不愉快的事情上消耗精力或对它们产生恐惧。向这位心理学家学习，成为一个精神上的外科医生，将你的麻烦如同修剪树枝一样剪下来。

如果你经常提起你的疼痛或症状，你就阻碍了潜意识的活力，抑制了它的治愈力量。此外，根据心理法则，这些不良的想象会成形，成为恐惧的心理障碍。因此，只让生命中的美好充满你的心灵，在爱中生活。

要点

找出是什么原因治愈了你。要认识到，对潜意识的正确引导会对你的身心都有好处。

向你的潜意识祈求前，要制定一个详细的计划。

想象所期待的结果，感受它的存在，坚持这样做下去，你就会有结果的。

决定信仰什么。知道你心中的想法就是你的信仰，因为你怎样想就怎样行。

相信疾病是灾难或信仰什么会伤到你是愚蠢的。应该相信健康的、平安的、成功的、富有的和一切美好的事。

养成习惯去思维伟大和崇高的事情，就会产生伟大的行动。

在生活中运用祈祷的力量，选择一种计划或想法，从感情上与它结合，忠实于这种态度，你的祈祷就会有答案。

治愈的力量可以通过信仰获得。信仰就是有关意识和潜意识共同作用的知识。信仰与理解相伴。

盲目信仰是指病人对治愈的力量缺乏科学的理解。

为亲人祈祷会通过一个万能的灵起作用，也就是说你对他们的平安和健康的祝福会在他们身上体现出来。

第六章 精神治疗的实用方法

精神治疗的实质

在建造金门大桥时，总工程师要懂得数学原理，压力和应力；其次在他脑海里有一座横跨海湾的大桥蓝图；还有，他要运用一些曾用过的方法，这些方法在以往的建成通过车的桥梁中被证明是正确的。你的祈祷得到回应也有技巧和方法。祷告能有回应的方法是一种科学的方法。天下没有偶尔发生的事情。这是个充满规律和秩序的世界。本章将向你介绍一些实用技巧，揭示精神生活的本质。你的祷告不应该像停在空中的气球，它们得有着落，在你的生活中能得以体现。

当我们来分析祷告时，我们发现有许多不同的方法。本书中我们不讨论宗教活动中的祈祷形式，它们是在集体的人群中起作用。我们仅针对个人的祈祷方法，它被应用在你的日常生活中，也可用来帮助他人。

祈祷是为了先形成一种概念，是心灵的真诚愿望。我们的愿望就在我们的祈祷中，它来自我们的内心最深层的渴望，它反映了我们生活中的所需，它是生命对平安、健康、喜乐以及所有美好事物的渴望。

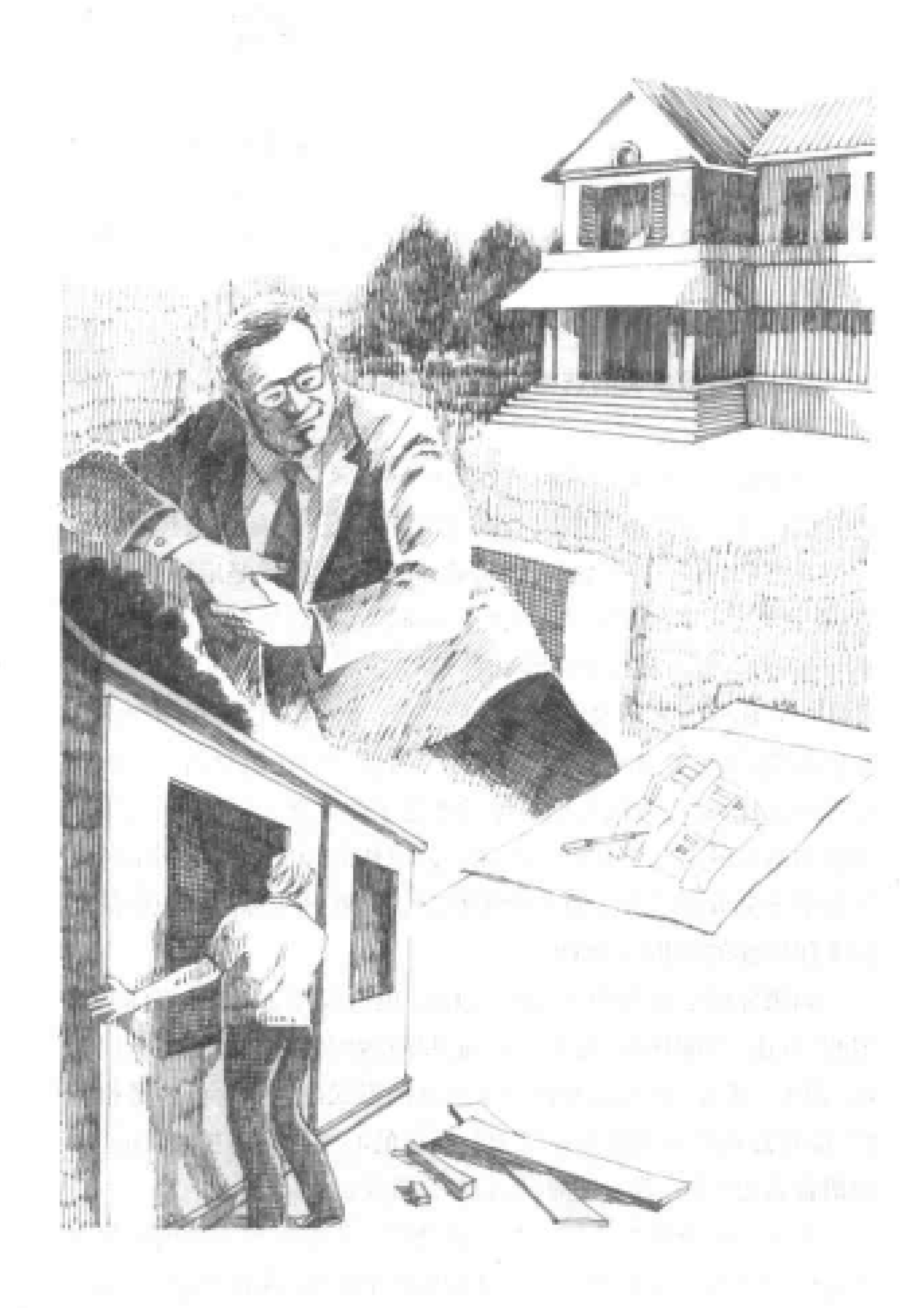
设计你精神家园的蓝图

以梦幻的形式向潜意识传递最好。要确信你的内在有着无穷的智慧和动力。静静地想一想你需要什么，从一开始就去想象需求的美好结果。有一个小女孩，她咳嗽和嗓子疼，但她坚定地重复说："现在就好了，现在就好了"。大约一小时后，她真的好了。要像这位小女孩一样，以一种完全单纯和朴素的心态祷告。

如果你要为你和家人建造一所房子，你会对你的房屋蓝图非常感兴趣。你需要合格的建设者；你会留心各种建筑材料，木头、钢材等等样样都要最好的。那么你的理想家园是什么样的呢？你追求幸福和富有的蓝图是什么样的呢？你以往的经历和你生活中所发生的事全都取决于你的意识中的材料，你就是用你的意识中的材料来建造你的理想家园的。

如果你的心里充满了恐惧、担忧、焦急或匮乏感，如果你变得沮丧、疑虑、冷嘲热讽，那么，你在心里所编织的"精神织物"就以苦难、担心、紧张、焦虑以及各种压迫你的形式出现。生活中最根本的、最有意义的活动是你每时每刻向你的心中注入的想法。你心中的语言是无声的，看不见的，但它却是真实的。

你每时每刻都在建设你的精神家园，你的思想和你的想象代表着你的蓝图。所以你可以时刻按照你的信仰、你的思想、你心中



的美好幻想来建造你的幸福、你的健康和你的成功。这幢你一直在建造的雄伟大厦反映了蓝图中你的个性、你的经历和你的整个生活故事。

现在就开始规划蓝图吧！默默地去思念平安、和谐、喜乐和一切美好的愿望，不停地去追想，渴求它们，你的潜意识会接受你的蓝图的，并给你带来丰硕的果实。正如《圣经》中说，通过所结的果实，你就知道它们的存在了。

祈祷的方法

"你们祈祷，就给你们；寻找，就寻见；叩门，就给你们开门。"《圣经》中说得很清楚，祈求才有，叩门门才开，寻求才寻见。它明确表明了一种规律，即潜意识中的无穷智慧总是会对你的意识有直接的回应。你若要面包，你就不会接到一块石头。你要想获得什么，就必须先问自己有无信心获得。你的心思先是从思想出发，然后才会有物质的外在结果。除非心中早有意念，否则你思想的发展不会有阻力。你的祷告就是你的思想活动，先作为一个印象被接受，然后你的潜意识就会按照这种印象起作用并产生结果。所以在你的心中必须先有一种不受任何干扰的信心。默祷时应该有一种感觉陪伴，一种对祈求结果的预见，对所感知的快乐的慰藉。祈祷的技巧基于你对上述知识的了解。你要按照这一过程去祈祷，就必然会有收获。

形象化方法。形成一个概念的最简单、最容易的方法是通过想象，将它形象化，用你心灵的眼睛看见它，好像它栩栩如生地存在。我们的肉眼只能见到外部世界早已存在的东西，心灵的光却在

不可见的内心世界也能想象出早就存在的东西。你心中的任何画面都是所期待事物的实体和不可见事物的证明。你通过想像力构成的东西如同你的身体上的任何部分一样真实。如果你对你的想象忠诚不渝,你的想法就是真实的,迟早会在外部世界体现出来。

形象化思维过程就是先在心里形成印象，这些印象又在你的生活中转变成事实和经历。建筑师先想象出他要建造的房屋类型,然后看着它完工。他的构想就是房屋模型——不管好看不好看,是高楼还是平房。图纸上所画的就是他所想的。最终,施工人员和各承包方组织材料来建设,直至完工,与建筑师想象的完全相同。

我在上讲台之前也使用想象技巧。首先我让心思的转轮静下来,好在我的潜意识中打上思想的烙印。我想象整个大礼堂座无虚席,男男女女都内心喜悦,被无限的大能启迪引领。

在建立了印象后,我不断地幻想,好像听见人们在说,“我病好了”,“我感到妙极了”,“我被改造了”,我感到他们人人心中充满了爱。我的这种意识不断增长,好像真的听到人们在这样说。然后我放松了自己,上了讲台。后来几乎每个周末,都有一些人跟我说,他们的祈祷有了结果。

电影放映法。中国人说:“一幅画胜过千言万语。”美国心理学家威廉·詹姆斯说过，潜意识会为你实现由信仰支持的内心想象。

几年前,我在美国中西部的几个州讲学,我希望能有一个固定的工作场所,这样可以帮助那些需要帮助的人。我的路程很长,但一直在想。一天晚上,我住在华盛顿斯波凯恩的一家旅馆。我躺在沙发上放松了自己,心里很平静。我的脑子里开始幻想,像放电影一样……“我走到一大群人前，对他们说，‘我很高兴能到这里

来,我为有这样的机会祈祷过'。我心灵的眼睛看到了观众,感受到一切都是真实的。我像个演员,在演戏,我感到非常满意......"。第二天早晨醒来之后,我心里感到非常平静。几天后,我收到一份电报,要求我在中西部接管一个组织的工作,我接受了这个邀请。在以后的几年里,我工作得非常愉快。

上述这种方法许多人都用过,他们称之为"电影放映法"。我收到过许多来信,他们都听过我的广播或每周的讲课,告诉我他们在出售财产时用过这种方法,结果都很好。我向那些准备出售房屋或资产的人建议,首先要对出售的价格心里满意,认为是适合的。这之后他们应安下心来,放松自己,进入睡眠状态,不再做任何精神上的努力,开始幻想(放电影)...... 他们手中收到了支票,他们很高兴,他们不停地感谢,像个演员...... 以这种方式进入梦乡。幻想必须要像真的一样,潜意识才会有印象,才会做出反应。

鲍多法。查尔斯·鲍多是法国罗森学院的教授,新南锡理疗学校的研究部主任,杰出的心理咨询专家。1910年他提出,让潜意识接受印象的最好方法是进入睡眠状态,因为此时人为的努力被降至最低限度。在一种安静的、顺从的、易接受的状态下,通过反省,将一种想法传达给潜意识。他的方案是:把某种想法简单化,用一句话把它总结起来,使它便于记住,作为一种催眠曲在睡前重复。

几年前,洛杉矶的一位女士卷入了一场旷日持久的家庭诉讼案。她的丈夫将他的全部遗产给了她。但他前妻的儿女对这个遗嘱有争议,提起诉讼。这位女士采用了鲍多法。她先是躺在沙发上,放松自己,进入休眠状态。她把对诉讼的想法概括为几个字:"一切都会按天意处理好的。"她一连这样做了十个晚上。每一次在她昏昏欲睡的时候,她都慢慢地、静静地、带有情感地默祷:"一切都会按

天意处理好的”。第十一天早晨，她醒来，感觉精力充沛，并确信案子有了结果。也就在当天，她的律师给她打了电话，说对方律师愿意达成协议。当天这场官司就协调解决了。

睡眠法。在昏昏欲睡状态下，干扰被降到最低程度，意识活动大大减少，而潜意识却在睡前和醒后的一段时期内非常活跃。你的消极思想总是企图阻挠潜意识接受你的积极想法，但当你进入昏睡状态时，消极想法就不再出现了。

假如你想改掉一个恶习，首先将身体放松，心安静下来。然后慢慢地入睡，一遍遍地默祷：“我已完全摆脱了这个恶习，我的心感到平安，很快乐。”像催眠曲一样，不断地重复，早晚都重复5~10分钟。每当你重复这些话时，你的感情也就逐渐加深。一旦感觉到有恶习抬头，心里就大声重复上述这句话。这样做，你的潜意识就会接受你的想法，就会产生结果。

感恩法。在《圣经》中，保罗建议人们，我们在祈祷时总要以赞美和感恩的心情。这种方式的祷告往往会收到意想不到的结果。一颗感恩的心总是最接近万能的创造力，招来无数的祝福。它是作用力和反作用力定律的反映，是一种交互定律。

例如，一个父亲允诺他的儿子，在毕业时给他买辆车。虽然他的儿子还没得到车子，可是他已是非常感恩了，好像他真的有了这部车似的。他知道他的父亲会守诺言的，所以他充满了感激和喜悦之情。他心中实际上已经有了这部车。

再来看看一个叫布鲁克的人是怎样使用这一技巧的。他说：“账单都来了，我失业了；我有三个孩子要养，却没了钱，我该怎么办呢？”他一连三个星期，每天早晨和晚上都祷告：“感谢你，天父，赐给我一切吧！”他不停地祷告，直到内心感受到一种感激之情确

实存在为止，虽然他无法用肉眼见到这个万能之灵的存在。他是用心灵的眼光得见他想象中的财富就是上帝，而不是具体的钱、职位或食物。他思想上的感受就是财富的存在，不受先前任何条件的制约。当一次次重复“感谢你，天父”时，他的心已经接受了一切。每当恐惧、匮乏、沮丧之情在他心中出现时，他也常常祷告：“感谢你，天父。”他知道当他不停地怀有感激之情时，他会重新调整他对财富的想法。

他祈祷的结果非常有趣，在不停地按上述方式祷告后，他在街上碰到了他以前的雇主，他们已有 20 多年没见面了。雇主安排了他一个高收入的职位，并预付他 500 美元的工钱。

肯定法。肯定的效果很大程度上取决于你对真实性的了解和“祈祷时不要使用空洞的重复”这句话内涵的理解。肯定的力量在于你能如何运用具体事实。例如，一个男孩在黑板上写出 3 + 3 = 7，他的老师让他改为 6。这并不是说是老师的话起了作用，而是数学原理这个真实性起了作用。生病是不正常的，健康才是正常的。因此，健康就是你存在的真实情况。当你认定健康和平安是真实的，是你生存所必要的，你就会重新调整你潜意识中的消极模式。采用鼓励的方法祈祷，其效果取决于你对生活内涵的理解，而不是去注重事物的外在表现。请想一想，数学的原则是准确，而不是出错；真实的原则是诚实，而不是虚伪；生活中需要智慧，而不是无知；需要和谐，而不是杂乱无章；需要健康，而不是疾病；需要富足，而不是贫穷。这些都是生活的真实需求。

我采用过肯定的方法为我的姐姐祈祷过。她患了胆结石，要求我为她祷告。我们虽相距 6500 英里之遥，但属灵的原则是没有时间和空间概念的。无穷的属灵智慧无所不在。我做了如下的祷告：

"我为我的姐姐凯瑟琳祈祷。她的心态现在放松下来了,心中平安,泰然处之。她的潜意识曾经创造了她的身体,现在也能再造她的每个细胞,每根神经…… 消极的思想从她潜意识消失了,生命的活力正在她的每个细胞中彰显出来。她正在恢复她往日的健康…… 愿平安与她同在。"我每天像这样祈祷几次,两周后,姐姐的病奇迹般的好了,x光检查为阴性。

肯定就是要陈述"事实就是如此"。当你保持这种心态,不去顾及所有相反的情况,祷告就会有回应。你的思想只能肯定。因为虽然你否定某事,你实际上也在肯定你所否定的东西。不断地重复一种肯定,知道你所说的和为什么这样说,会使你感到你所陈述的是真实的。不断这样做直到你的潜意识做出满意的回应。

疏导法。这种方法源于昆比医生的行医经历。昆比医生是心理或精神疗法的先驱,一百多年前住在美国缅因州贝尔法斯特,并在那里行医。他写的《昆比手记》发表于1921年,目前还可在图书馆找到。这本书收集了报刊上发表的昆比医生祈祷疗法的杰出成果。昆比的许多治疗的效果简直像《圣经》所描写的一样神奇。疏导法就是进行精神疏导,说服病人。他认为疾病是由于潜意识中存在着错误的观念、无缘由的恐惧以及不适当的思维模式引起的。你首先要在自己的心里将理由想清楚,再去说服病人。疾病就是扭曲的思维模式在体内的集结。错误的观念是疾病的外在因素,最终以病的形式具体化。所以可以通过改变思维方式来改变病状。

你可以向病人解释,治愈的基础在于思想的转变。是潜意识创造了你的身体和它的所有器官,因此,它知道怎样愈合,它也能愈合,甚至我们在说话的同时它正在愈合呢。你先在心里想(争论)清楚,疾病是心中的阴影,它基于病态的思维。然后你收集有利的证

据，在心里做出判断，用信心和灵中的感悟来为病人解脱，这种精神是压倒一切的，因为只有一个万能的灵。你所感到真实的也会在你的病人身上再现。这就是昆比医生在1849年到1869年间行医中所使用的论理方法。

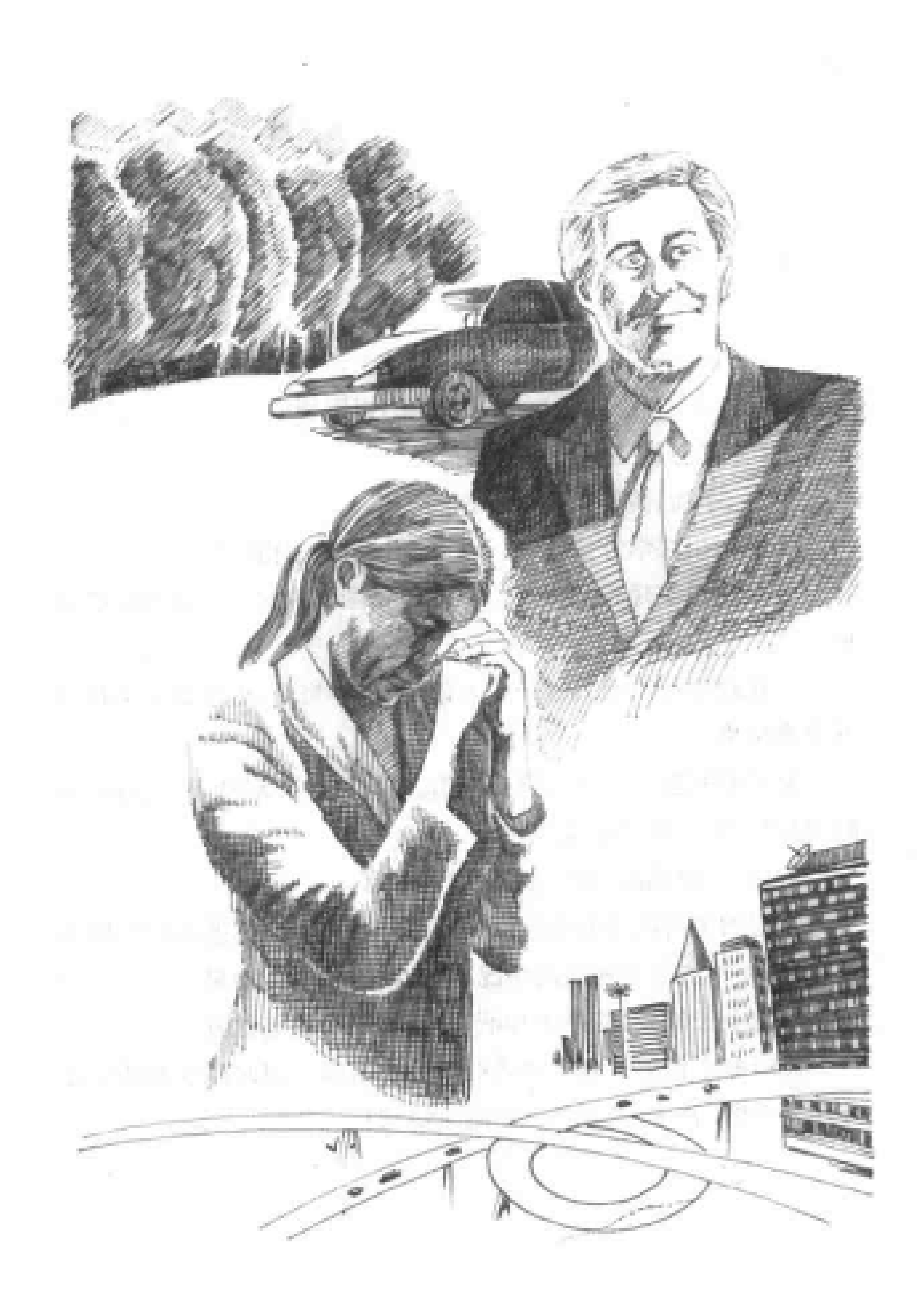
神疗法。有许多人都使用这种方法祷告，其治疗结果令人吃惊。使用这种方法的人只要提及病人的名字，如，约翰、琼斯，然后再静静地默想和赞美：上帝就是天堂，他的爱是无限的，上帝无所不知，无所不在，无所不能，他是绝对完美的，他是永恒的。当你静静这样默想时，你的意识就被提升到一个新的水准，你会感到神的爱临到约翰或者琼斯身上，解除了他的一切病痛和烦恼。这种祈祷方法可以比做一种声波治疗法。最近，洛杉矶的一位著名内科医生向我展示了一部超声波治疗仪。它能向体内检测部位发送振荡波。这种振荡波的速度极快，通过控制可以用来化解关节炎患者的体内钙质沉淀，效果很好，也能治愈一些其他的病。当我们默想上帝时，我们就会在精神上产生出表达和谐、健康和平安的电磁波。这种祷告方法能产生许多奇迹般的治疗效果。

我们提到过昆比医生，在他以后的行医生活中常使用赞美上帝的方法。他可称得上是精神分析和身心药理学领域的先驱。他具有一种超人的诊断能力来洞察病人的病因。下面是《昆比手记》中的一段摘要，记录了治愈一个瘸子的过程：一次昆比应邀去看望一个病人，她是一个瘸子，年纪大了，并且卧床不起。经过调查以后，昆比解释说，她所处的困境实际上是被她自己的渺小理念束缚住了，以至于不能站起来行走。她住在一个无知、恐惧的精神坟墓中。此外，她读《圣经》只是照字面意思理解，并且使她感到害怕。在这个“坟墓”中，昆比解释说，“有上帝的存在，上帝要打破牢笼，从

死中复活。"以往别人向妇人解释《圣经》时,答案如同"石头",而不是她要的"面包"。昆比医生诊断妇人为精神忧郁和迟钝,是由于受刺激和恐惧引起的。她也没有能力看懂《圣经》话语的内涵。昆比问她一段经文的意义:"我还有不多的时候和你们同在,以后就回到差我来的那里去。你们要找我,却找不着;我所在的地方你们不能到。"她回答说,这一段说耶稣上天了。昆比解释说,"不多的时候和你们同在'指的是上帝不能老是同情和怜悯你,他不能老是呆在你那种精神状态中;''就回到差我来的那里去'指的是我们每个人身上所具有的上帝的创造力。"昆比医生为妇人祈祷,愿上帝的活力、智慧和平安临到她身上。他对妇人说:"我去的地方你不能到,因为你的信念是狭窄的,是有限的,而我的是健康的,积极向上的。"这个祷告和解释在妇人心里起了作用。她居然丢下拐杖走了起来。昆比医生说,像这种情况也是他独特的病例之一。要让妇人恢复走路,必须将她的心态纠正。昆比医生提到耶稣的复活,并运用在妇人身上。她所接受的真理如同天使,能将恐惧、无知和迷信的大石头移开,释放出造物主的愈合大能。

话语的力量来自对话语的感受和信心。当我们发现推动社会运动的力量是出自我们的话语的时候,我们的自信就会大增。因此,没有必要去绞尽脑汁做一些强迫之下的努力。

一位女士采用了命令方法祈祷,摆脱一位长期纠缠她的男子。这位男子经常打电话约她,到她办公室来找她,她发现摆脱他很困难。因此她就这样祷告:"我将这一切交托给上帝了,上帝无所不在,时时刻刻保佑我;我自由了,他也自由了。我现在发布命令,我的话起作用了,结果就是如此。"后来她说,那男的消失了,再也没见到他。她还补充道:"好像大地把他给吞了似的。"



"你定意要做何事，必然给你成就；亮光也必照耀你的路。"

要点

运用一些成熟的祈祷方法，让你的生活更美好。

你的愿望就在你真诚的祷告中。幻想愿望的实现，感受它现实的存在，你就会经历祈祷回应的喜悦。

健康、幸福、美好的人生在你的心中。

不断运用科学方法祈祷，让你的潜意识为你证实。

预见愿望实现后的喜悦。你的想象画面就是不可见事物的证明。

一幅想象的画面胜过千言万语。只要你当真，潜意识就会接受并带来结果。

祈祷时的愿望不要勉强或强迫。进入一种休眠状态，在昏昏欲睡中静静祷告，感受愿望的实现。

记住，一颗感激的心总是最接近财富。

肯定的祷告就是要陈述"事情就是这样"。当你能不断保持这种心态，而不去考虑相反的情况，你的祷告就会有结果。

默想上帝的爱，能产生和谐、健康和平安的电磁波。

你所命令和感觉真实的东西就会有结果。因此命令那些能让你拥有和谐、健康、平安和富足的事情吧！

第七章 潜意识是我们生命的动力

我们生命力的建设者

精神生活的90%以上是潜意识活动，因此，不能够利用潜意识动力的人仅生活在非常有限的生活空间里。

潜意识总是趋向生命和具有建设性的。潜意识是你身体的建设者，并维持它的所有功能运作。它一天24小时地工作，从不休息，它总是设法帮助你和保护你免受伤害。

潜意识是同永恒的生命和智慧联系在一起的，它的冲动总是趋向生命的。对美好人生的伟大志向、灵感、梦幻等均源于潜意识。许多你内心深处隐约感觉到的东西无法用理性来说清楚，因为它们不产生于意识，而产生于潜意识。你的潜意识是以直觉、冲动、预感、暗示、欲望、想法等和你说话，它总是在告诉你要起来，超越自我、成长、前进，去探险、去攀登更高的目标。爱心和援救他人的冲动也源于潜意识的深层。例如，在1906年4月18日的旧金山地

震和火灾中,有一些常年卧床不起的伤残人和瘫子,在拯救他人时表现出了惊人的勇气和毅力。他们不顾一切地抢救他人生命,这种强烈的欲望便是他们潜意识的反应。

伟大的艺术家、音乐家、诗人、演说家、作家都是利用了潜意识的动力,成为受鼓舞和受启迪的人。例如,作家史蒂文森在睡觉前,总是利用他的潜意识编故事。他已习惯于向潜意识“讨债”。他说他潜意识中的智慧总是为他一段段地编故事,像个连续剧。这表明潜意识所表达的崇高和智慧是你的意识所不能知道的。马克·吐温曾说,他一生中许多时候根本不在工作,所有他的幽默和他的伟大作品都是因为他开发了自己潜意识中的无尽宝藏的结果。

意识与无意识的生理过程

意识和潜意识的相互作用需要在相对应的神经系统中有同样的相互作用关系。脑脊髓系统是属于意识的器官,交感系统是属于潜意识器官。五官的感受和对肢体的控制是通过脑脊髓系统实现的。这个系统在大脑中有神经,它表达你的意志和做出有意识的行为。

交感系统,也称作无意识神经系统、太阳神经丛或者称为腹腔大脑。它以一个神经节块为中心,位于胃的后方。它指挥无意识系统支撑着身体各重要功能的运行。

这两个系统可以单独地或同步地进行工作。特罗沃德说:“迷走神经不经过大脑中那个作为随意系统的部分(它控制发音器官),它经过胸腔,发出支叉通到心肺,最后经过膈膜,脱去表层,从随意系统的神经中区分出来,成为交感系统的部分,形成两个系统

中的纽带,从而形成一个人的完整的统一体。""大脑的不同部位对心理的主观和客观活动都有联系。总的来说,我们将大脑的前部归于主观,后部归于客观,中间地带两者都参与。"

观察精神和肉体间的相互作用关系就能得知,当你的意识抓住一个观念或想法时,在你意识的神经系统中产生一个振荡,接着又在无意识的神经系统中产生同样的振荡,将想法交给潜意识,它是创造的媒体。这就是你的思想变成现实的过程。你的意识能接受任何想法,如果当真,这想法就被大脑送往你的太阳神经丛,即你的潜意识大脑,成为你肉体中的一部分,随之在现实中产生结果。

当你研究细胞体系和器官地构时,像眼睛、耳朵、心脏、肝、膀胱等,你会发现它们都是由一组一组的细胞构成,这一组组细胞形成一个智慧群体来共同执行他们的功能,他们受支配意识(意识心理)的暗示,接受命令并按部就班地完成命令。

对单个细胞有机体的研究可以告诉你,你那错综复杂的身体内发生了什么。尽管单个细胞生物体没有器官,但它仍然能反映出心理的作用和反作用,进行一些基本的功能操作,如运动,供给营养,吸收和排泄等。许多人都说,如果你不管它的话,有"智慧"在关照着你的身体。事实的确如此。但问题出在意识总是干预它。这种干预来自五官的感受,错误观念的引导,恐惧或仅仅一种想法。一旦这些干预在潜意识里扎了根,潜意识也只能为你生产意识所要求的产品。

潜意识引导我们的生命走向善、美和健康

你内在的主观的自我总是期待着美好,遵循着一种固有的向

善法则。你的潜意识有自己的“志向”，它是诚实的。不管你愿意不愿意，它一天24小时不停地工作。它是你身体的建造者，但你却不能看见、听见或感觉到它在工作，所有这些过程都是不知不觉的。你的潜意识有自己的生命，它总是追求和谐、健康和平安。这是它的神圣使命，它每时每刻都要通过你的身体寻求表现。

要想正确地、科学地去思维，我们必须要懂得“真理”。这真理就是要知道怎样协调好你的潜意识。不管是出于无知还是有意的为恶想法或行为，都是不协调的，都是狭隘的，都会带来各种各样的恶果。

科学家告诉我们，人每十一个月就完成一次更新。因此，你的身体永远只有十一个月大。如果你不断地用一些恐惧、愤怒、病态的想法来干扰你的身体，最后受责罚的不是别人，是你自己。你就是你思想的结果。你可以不去想消极的东西。驱走黑暗的是光，战胜寒冷的是热，克服消极的想法是积极的思想。要肯定善良，邪恶就会消失。

通常孩子生下来都是健康的，所有的器官运作都完好，这就是正常的状态。我们应该保持这种状态。自我保存的本能是人的天性，这种天性是最强有力的。当你的思想和信仰与你的这种天性相一致时，你的潜能才能得到最大限度的发挥。也只有在这种情况下，人的正常状态才能恢复，否则就会导致不正常。

疾病是不正常的，它是违背生命原则的，是消极思维的结果。生命的法则就是成长，所有的大自然现象都反映了这一规律，默默地生长不息。有生长的地方就有生命；有生命的地方就有和谐；有和谐的地方就有完美和健康。

如果你的思想与你的潜意识协调一致，你也就与你天性中的

完美与和谐一致。如果你接受一些与之相悖的思想，这些思想就会纠缠你，折磨你，让你担忧，最后给你带来疾病；如果你仍然坚持这些想法，就可能会使你的生命归于消失。

驱逐摧毁我们生命力的敌人

在治愈疾病过程中，你应学会从潜意识中获得动力，也就是学会排除那些消极想法，如，恐惧、担忧、焦急、嫉妒、憎恨等等，它们对你来说都是你身心健康的破坏者，它们摧毁了你的神经系统和那用来排除体内废物的腺体组织。

鹦鹉螺杂志在1917年3月刊登了一篇文章，报道了一位脊髓结核症患者的病例。安德鲁斯住在美国印第安纳波利斯市，是密苏里洲堪萨斯市基督教神学院的牧师。他那时不能走路，用手和膝支撑着移动。他的病医生们都认为已不可救治了。他是通过祈祷变成了一个健康的、能站立行走的人。他为自己创立信心。他的思想只吸取于他有益的东西。他每天多次祷告："我是健全的，强壮的；我有爱心，我心里平安；我是幸福的。"每天晚上睡觉前和早晨醒来，他都这样为自己也为他人祈祷。平时，一旦他脑海中出现恐惧、愤怒和嫉妒等思想时，他就立刻做出相反的思维，在心中去肯定美好的思想。他的潜意识回应了他的这种思维习惯，他的这种心态和他的祷告得到了回报。他的病奇迹般地痊愈了。

一个经常来听我讲课的年轻人患了眼疾，医生说要动手术。他却对自己说："我的潜意识创造了我的眼睛，它也能治好它。"然后幻想医生就站在他眼前，好像清楚地听见医生在说，"奇迹发生了！"他每天晚上睡觉前都这样去做。三周后，他去看眼科医生，那

位曾经检查过他眼睛的医生说:“这真是个奇迹”。他的眼疾居然好了。这个年轻人在心目中把医生作为一种建立信心的“道具”,将信心和期待植入他的潜意识。经过不断的重复,他的潜意识中有了信心的烙印;曾经建造了他眼睛的潜意识,按照原先眼睛的模样,很快地恢复了眼睛的健康。这个例子又一次表明潜意识是随着信仰产生力量的。

要点

你的潜意识是你身体的建造者,一天 24 小时不停地工作。而你却经常用消极的思想来干扰它的工作。

睡觉前祈祷,能让潜意识来替你解决问题,你会有回报的。

留心你的思想,一旦某种想法被当真接受下来,就会通过大脑送往你的太阳神经丛(你的腹腔大脑),然后在你的周围世界里产生实际的结果。

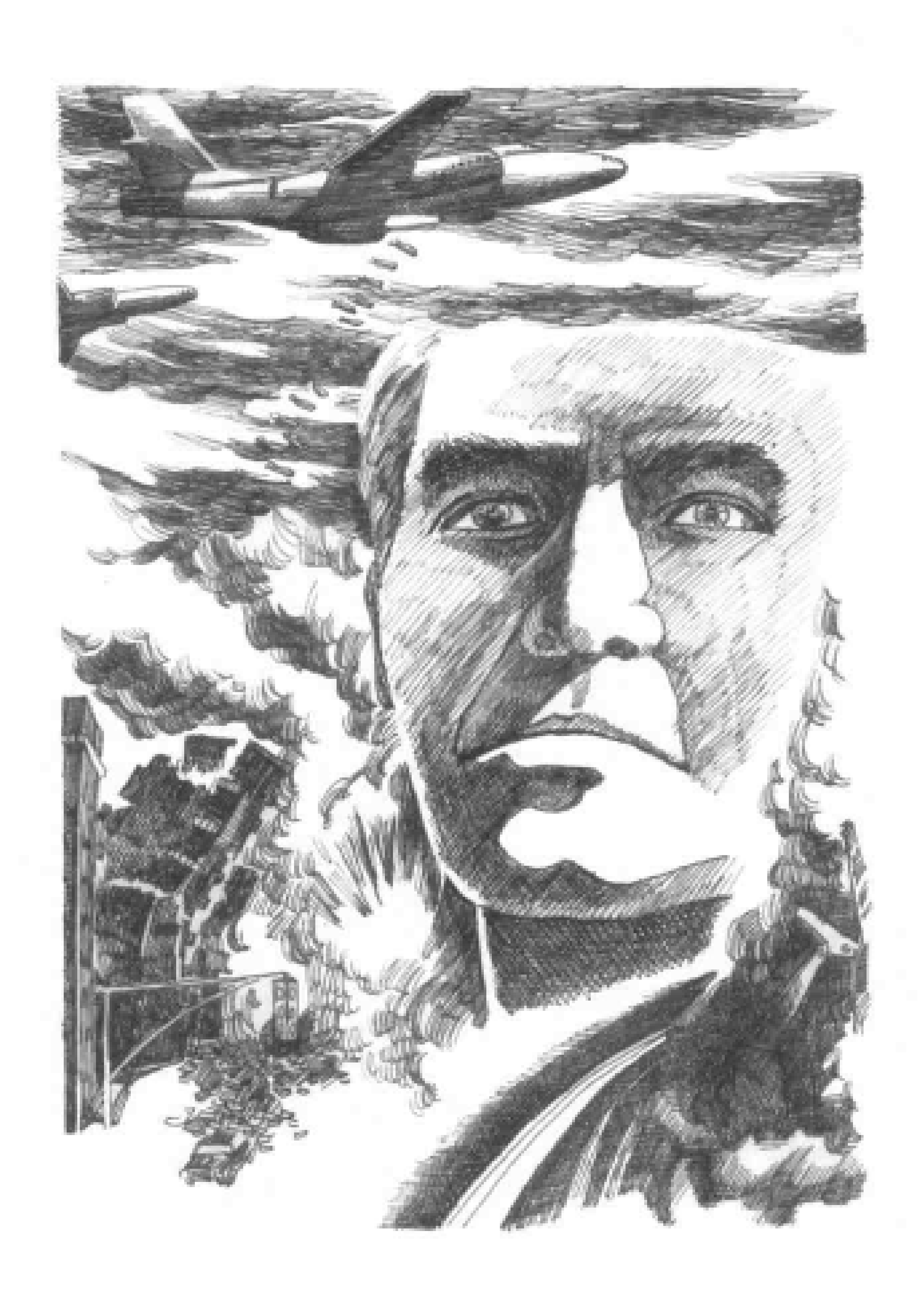
要知道,你可以通过你的潜意识来改变你自己。

你的潜意识总是趋向于你的生命。你每天同你的主观意识打交道。把一些假定的条件当真的传递给潜意识,它就会按照你的习惯思维模式产生结果。

你每隔十一个月身体就会更新一次。不断地改变你的想法,你的身体也会起变化。

健康是正常的,疾病是不正常的。和谐和平安是生命的固有天性。

嫉妒、恐惧、担忧、焦急等思想破坏你的神经和其他腺体,会给你带来各种身心方面的疾病。



凡是你有意识肯定的东西都会在你的言行中留露出来。因此，肯定好的东西，感受生活中的美好。

第八章 心想事成法

成功运用潜意识力量的关键

许多人祈祷没有结果，是因为不能够完全懂得他们潜意识的工作机制。当你知道你的心理是怎样工作时，你就会增强信心。你必须记住，一旦你的潜意识接受一种想法，它立刻就开始实施它。它会利用你内心深处的一切精神力量来实现你的目标，不管你的想法是好还是坏。因此，如果你是消极地对待潜意识，它只为你带来麻烦、困惑和失败；如果你积极地对待它，它就能引导你，为你带来自由和安宁。如果你的思维是积极的、健康的，有建设性的和富有爱心的，就可以战胜困难，去感受你所期待的成功。你的潜意识会为你的期待全力以赴去达到目标。怀着坚定的信心，将心中所想的交给潜意识，它就会为你带来结果。

精神上的强迫也是造成失败的原因之一。你的潜意识不接受你的强迫。它只对你的信心或有意识的思维结果做出反应。一些随口说出的暗示也能成为失败的原因。如，"事情越来越糟"，"我不可

能有什么结果了"，"我没办法"，"没希望了"，"我不知该怎么办"，"我给搞糊涂了"。当你说这些话的时候，你的潜意识不会做出积极努力。它像个士兵在原地踏步走，既不向前也不向后。

如果你上了一辆出租车，花了五分钟时间跟司机讲了好多地方，他会感到困惑，甚至拒绝为你服务。同样，你的潜意识也是如此。你首先必须要有一个明确的目标，一种最终的决定，知道从哪里找出路。因为只有你的潜意识知道答案，它是万能的。当你心里有了目标，你就会下定决心。照着你的信，事就成了。

一位房东曾向一位锅炉修理工抱怨，说他修一下锅炉要 200 美元，这位修理技师说："我为你配上一个丢失的螺栓要 5 分钱，剩余的一百九十九块九毛五分钱是我懂得怎样找出错误。"你的潜意识也是一位技师，它是全能的，知道怎样治愈你身体上的各个器官，也能帮你解决事务纠纷。祈求健康吧，你的潜意识就会让你有健康。关键是放松。不用着急！不要去关心那些细节，只要知道结果就行了。在健康、钱财或就业方面的问题，只要去感受一种满意的结果就行了。你过去是怎样从一种重病恢复健康的，记住那种感受吧。切记，你的感受是你整个潜意识活动的试金石。对你的新想法，要用一种成功去感受它，不是未来，是现在。

发挥潜意识的作用，不要用意志力去有意识地干预它。要想象事情的结果，感受自由的心态。你会发现你的智慧总是阻碍着你。要持有一种单纯的、孩子气的、异想天开的信仰。想象自己没有任何麻烦，感受自由自在的快乐，排除所有的杂念。事情越简单越好。

一种让潜意识产生回应的奇妙方法就是通过训练有素的想象。潜意识是你身体的建造者，它控制着身体的所有功能。你要相

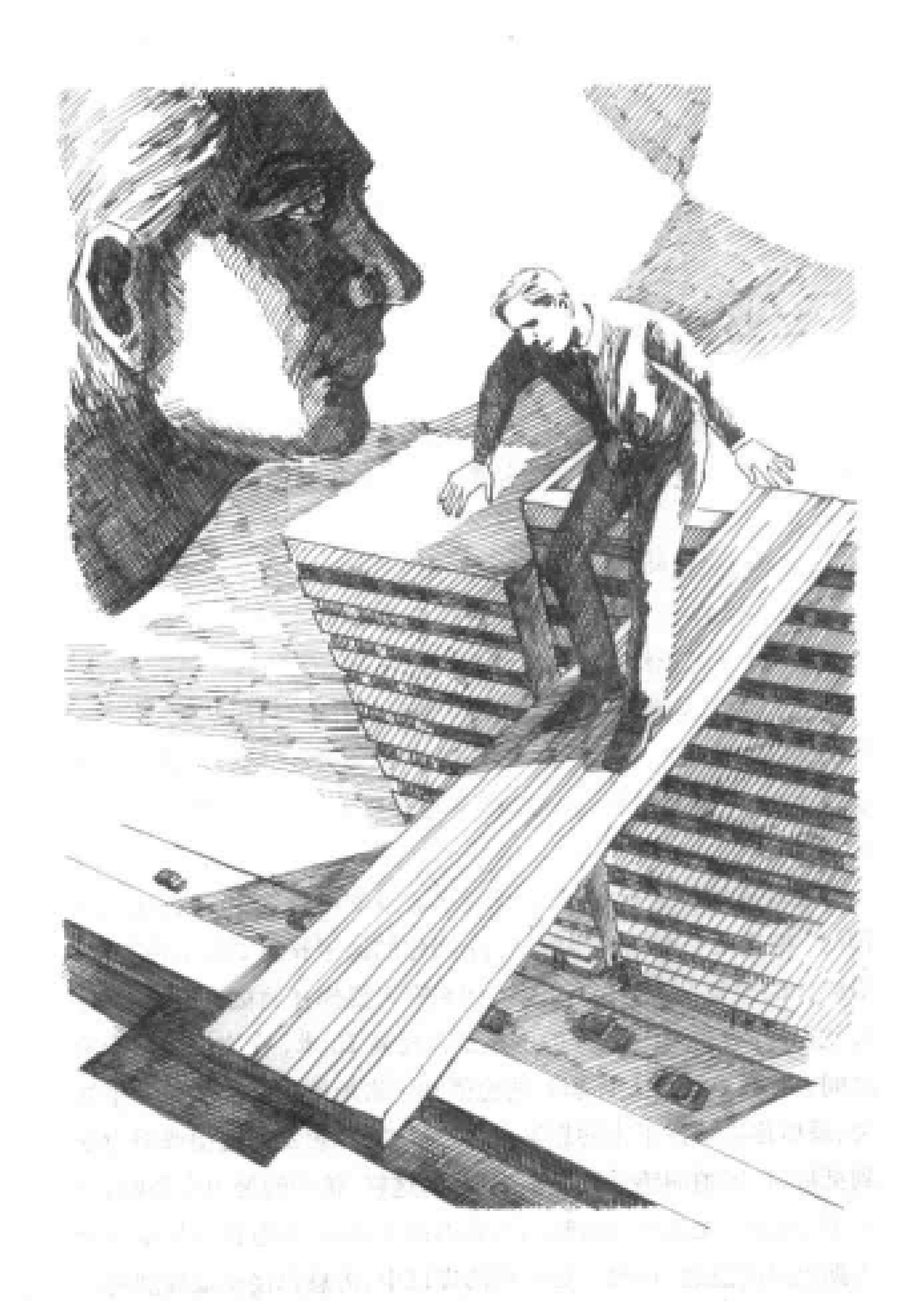
信你的潜意识。不管你祈求什么，只要相信，就能得着。相信就是要将一件事当真接受，想象自己已经处在这种状态中。当你能保持这种想象中的情绪时，你就会经历祈祷的结果为你带来的喜悦。

祷告的步骤和逆反心理

祷告通常的过程如下：1. 看一看是什么问题；2. 将解决的方法或怎样解决这个问题交给潜意识；3. 放松自己，心中确信事情已解决了。

不要削弱你的祷告的力度，说什么“我希望我能治愈”，“我希望如此”。你的感觉就是那要求把事情完成的“主人”。内心的平安属于你，健康属于你。你只要成为你自己潜意识的载体就行了。因为潜意识的能是无限的。把你期待健康的想法交给潜意识，深信不移，然后放松自己，把你“自我”给抛弃了。对周围的环境说，“这也会过去的”。通过放松，你的潜意识就会释放出它的能来实现你的目标。

要注意防备逆反心理。法国著名心理学家科尔40年前访问美国时，把逆反心态的规律解释为：当你的愿望和想象发生冲突时，最终你的想象会占上风。例如，如果有人要你在地板木条上走，你会觉得没问题；如果同样的木板条被提高20米，在空中的两个墙之间，你还会走吗？你想走的愿望和你害怕掉下来的想象发生冲突，最后你害怕掉下来的想象占了上风。在你想走的愿望或努力受到抵抗时，害怕的感觉就进一步加强。这样，精神的努力会失败，结果事与愿违。无需努力的暗示却会占据你的心，潜意识会接受这种占据上风的意念。在两个相对抗的提议中，潜意识接受最强烈的一



个，而无需做出精神努力的却是最易被接受的。如果你说："我想看好病，但我却没办法"，"我拼命地努力"；"我强迫自己祈祷"；"我有坚强的意志"；但你必须认识到，你的错误就是你的这种精神努力。切记，决不要用你的意志力来强迫潜意识接受你的观点。这种努力肯定要失败，其结果必然是事与愿违。

有一个常见的现象，就是学生在考试时，有时突然发现自己的脑子里一片空白，他越是努力去想，越是想不起来曾复习过的东西。但当他离开考场，放松自己以后，答案又突然在他的脑海中出现。这表明失败的原因就是强迫自己所造成的。

愿望和想象的冲突是可以调和的。使用精神上的强迫就等于预先假定了"对手"的存在。当你集中精力设法克服某个问题时，你就不再去关注遇到的阻碍了。马太福音中写到："若是你们中间有两个人在地上，同心合意的求什么事，我在天上的父，必为他们成全。"这两个人是谁呢？它指的是你的意识和你的潜意识对任何一种想法的和谐统一。如果在你的意识中不再有争论，你的祈祷就会有回应。达成统一的双方也可以是你和你的愿望，你的思想和你的感受，你的想法和你的情感，你的愿望和你的想象。

你可以通过进人"打盹"的状态来避免你的愿望和你的想象之间的冲突。因为在这种状态下，主观的精神努力被降到最低程度，也就是有意识的活动是最小的，此时，你的愿望最容易在潜意识中"着床"。人们在睡前和刚醒来的时候，就是潜意识最"显露"的时候。在这种状态下，消极的想法不再出现。因此，在这时你可以去想象愿望的实现，感受成功的喜悦，你的潜意识就会为你去努力。有许多人解决问题和渡过难关都是通过这种训练有素的想象，他们知道，只要他们当真接受他们的想象和感受，就一定会达到目的。

有位姑娘卷入了一宗官司，她的想象常常是一些失败、损失、破产和贫穷等等。这是一宗复杂的案情，经常是拖延了又拖延，好像永无解决之日。根据我的建议，这位姑娘在每天睡觉前，都开始幻想一种美好的结局，感觉她已尽了力。她知道她心里的这种想象与她心中的愿望是一致的。她幻想她的律师同她进行了深入讨论，她问问题，回答总是恰如其分；律师一次次地告诉她，“结论很圆满，不经法院就可以结案”。白天，当恐惧的思想出现时，她就会在脑海中‘放电影’，幻想她的律师在讲话、微笑、手势、讲话的声音、环境等等，栩栩如生。她经常这样‘放电影’，成了她的主观思维模式。几周以后，她的律师告诉她，案子有了结局。她主观上的真实感受和想象已在客观中被证实了。

“愿我口中的言语（你的思想、想象），心中的意念（你的感受、情感），在你面前蒙悦纳，我的主（潜意识规律），你是我的力量，我的救赎主啊（你的潜意识智慧和力量能救赎你，将你从疾病和痛苦中赎回）”。

要点

精神强迫或太多的主观努力会产生焦急、恐慌心理，使祈祷不起作用。要放松自己，不用着急。

当你的心情放松时，潜意识才会为你所接受的想法去努力。

不要按传统的方法去思维和计划，要知道任何事总是有办法的。

不要过于关心你的心跳、你的呼吸、你身体的其他功能，依靠你的潜意识，认定吉人天相。

感受健康就有健康，感觉富有就会富有，你怎样感觉呢？

想象是你的最具有潜力的本能，想象美好的、可爱的、受尊重的，因为你就是你所想象的。

你可以在困倦状态下避免意识和潜意识之间的冲突。睡前一次次地去想象你愿望的实现，心平气和地睡去，醒来心中欢喜。

第九章　无尽的财富在你心中

你的贫穷并不是上帝的旨意

如果你经济上有困难，经常担心收支是否能相抵，这就意味着你还没有让你的潜意识信服，即，你总是富足有余的。你知道，有些人一周工作几小时，但挣的钱却相当惊人。不要像奴隶般地去工作；不要相信只有汗水和艰苦奋斗才能变为富有，事实并不是这样，生活得越轻松越好。做你爱干的事，去感受它的乐趣和激动。

我认识一位洛杉矶的企业领导人，月收人 7500 美元。去年他休假 9 个月，做环球旅行，到全世界著名的城市去旅游观光。他对我说，他已经成功地说服他自己，他值这么多钱。他说他公司里的一些员工，一周只有 100 多美元，对业务比他懂得还多，也许让他们干总经理比他干得还好，只是他们没有野心，没有创新的想法，对潜意识的奇迹不感兴趣。

富有是一种心理，是自我的一种内在意识。你不会因为说："我是百万富翁，我是百万富翁"，就会成为百万富翁。但你会通过建立

富有的想法,逐渐有了富有的意识。

大多数人都不能利用自身内在的无形力量的支持。当生意不景气,股市下跌,投资受损时,他们往往感到很无奈。这种无依无靠的感觉是因为他们不知道怎样叩开潜意识的大门。他们对自身内在的无尽资源毫无所知。一个认定自己贫穷的人总是处于贫困之中。另一个人心中常思念富有,总是什么都不缺。过贫困的日子绝非是上帝的旨意。你可以很富有,什么都不缺。你发自内心的话语就是力量,就能清除心中的错误想法。

也许你会把你所想地说出来:"我要成为有钱的人,我要成功。"那么你就一天三四次地重复说吧。你的话语的力量是巨大的,它代表了你潜意识的内在力量。将你的想法和潜意识的力量结合在一起吧!在你的生活中,条件和环境都会随你的潜意识变化而变化。其实你不是在说"富有",你是在思索内在的真正动力。当你说要富有时,你的意识受到了潜意识的强大支持。此外,当你思考富有时,你内在就充满了富有的感受。富有的感受就会产生富有。始终保持这种心态。你的潜意识像个银行,不管你存储什么,都会成倍地回报你。所以,选择富有吧!

你必须深信财富属于你

当然并不是你说自己富有就会富有的。在过去的35年中,我常听到的一般抱怨是:"几个月来,我一直在说我要富有,我要发迹,可什么也没发生。"我发现,说这些话的人,他们的意识自己就不相信这会是真的。有人说他不断地在说"我要富有",一直到他说累了为止,可情况越来越糟。但他自己知道,他说这些话时,他的意

识中有另一个声音。当他意识中存在冲突的时候,他的潜意识却接受了相反的东西。只有当精神上没有冲突产生,所肯定的东西又非常明确时,这种肯定才起作用。潜意识只接受"当真"的东西和坚定的信念,而不是空洞的词句。

对那些常产生思想冲突的人,可按这种方法来试一下:经常这样说,特别是在临睡觉前,"我所从事的所有感兴趣的事每时每刻,日日夜夜都给我带来喜悦。"这种陈述不会在心里引起争论,与原先潜意识中可能存在的缺钱的感受也不会冲突。有个商人曾一度销售不景气,他很担忧。我建议他在办公室坐下来,让心情平静下来,不断地重复说,"我的销售状况开始日趋改善了。"当他的意识和潜意识能相互合作时,现实中就会产生结果。

不要签空白支票。当你在说"什么都用光了","总是不够","抵押出问题了","房子完了"等等,你就等于在签空白支票。如果你对未来充满恐惧,也等于在签空白支票,在把消极的信息带给自己。你的潜意识接受你的恐惧和消极的陈述,然后按照它自身规律,为你带来阻碍、拖延、匮乏和约束。

那些感觉富有的人,财富就会来到他身旁;那些感觉贫困的人,贫困就伴随着他。你的潜意识将你对它的"存储"成倍放大。每天早晨醒来后,将健康、成功、平安的思想存储给它,经常思索这些概念,心里充满这些想法;这些美好的想法会在你的潜意识中找到"存储"位置,之后就会为你在现实中带来富有和成功。

我会听到你说:"我也那样做了,可什么都没发生。"你没有结果是因为你在10分钟之后又回到了原先的消极的意识状态中,你的美好想法对潜意识的影响等于零。当一粒种子种在地里,如不挖掉的话,就会生根、成长。假如你说:"我买不起这东西。"你应该在

“我买不起”的地方停下来，然后想一想，换一种积极的思维方式说：“我总有办法。”

你的潜意识决不会缺少想法，它有着无限的智慧，时时刻刻都准备在你意识中出现；会以各种方式为你的“皮夹里加钱”。不管股市是涨还是跌，不管美元增值还是贬值，在你心里的这一过程总是如此，你的财富从真正意义上讲，不取决于债券、股票或银行里的钱，它们只是象征的符号而已。如果你能使你的潜意识深信财富是属于你的，你一生中总会富足有余的。你必将富有，不管财富是以何种方式存在。

对财富的嫉妒不会带来财富

有些人总是抱怨他们入不敷出，他们看来总是努力在争取做到收支平衡。他们抱怨说“那个放荡不羁的家伙，他是个冷血动物，是个骗子”云云。他们总是在谴责那些成功实现了自己理想的人，指责那些快乐的并受到大家喜爱的人，这就是他们的贫困原因。他们谴责的东西正是他们想要的；他们的谴责出于他们的嫉妒和对他人财物的占有欲。让你的财富长翅膀飞走，最快的办法就是指责那些比你富有的人。嫉妒是造成许多人的生活贫穷的原因之一，很多人是通过许多磨难才学到这一点的。例如，如果你见到你的对手在银行里存储一大笔钱，而你的存款却很小，你会不会产生嫉妒之心呢？克服这种情感的方法就是，要对自己说：“这难道不好吗？我应为他的发财而感到高兴，我希望他能越来越富有”。如果要放纵嫉妒心，它不会给你带来好结果，它会让你处处被动，财富会远离你，而不是靠近你。如果你因为别人的财富和发迹而恼怨，你应该

立刻采取各种方法转变心态，并真诚希望他人发财。这样做会在你心中抵消那些悲观想法，财富会按照潜意识规律向你流来。

如果你认为某人发财是通过不正当的手段实现的，你不要为他担忧，不要去横加指责。你知道他是在利用潜意识的规律去做坏事，这个规律会再度“关照”他的。切记，致富的障碍是在你心里，你可以现在就摧毁它。怎样才能做到这一点呢？答案就是：和气生财。

每天晚上睡觉前，做以下练习：不断地重复说：“我有钱了，我有钱了。”要静静地、富有情感地这么说，放松心情，作为一个催眠曲，使自己在入睡前只想“有钱”两个字。你会对为此而产生的结果吃惊。财富会像山崩一样临到你。你的潜意识会以神奇的力量向你展示这一切。

要点

采取最容易的方法致富，完全依赖潜意识的力量。

像个守财奴那样积攒财富，只能让你成为“坟墓”里最富有的人。因此，不必要像个奴隶似地去工作。

财富是潜意识中的确信。要在潜意识中明确地建立富有的思想。

大多数人的问题是，他们得不到不可见力量的支持。

睡前静静地对自己重复说：“我有钱了。”你的潜意识会让你在现实中有钱。

对富有的感觉能产生富有，要常常保持这种感觉。

你的意识和潜意识必须达成一致。潜意识接受你当真的东

西。因此,你要将富有而不是贫穷的思想当真地“植入”潜意识。

你可以通过以下方法来克服思想上的对立想法，常常肯定地重复说:“没有我做不了的事情。”

要不断地重复说:“我的销售额天天都会增加,我的事业在发展,我的财富会与日俱增。”你的销售额就会增加。

不要签“空白支票”,例如,“总是不够”,“太缺乏了”,这样的陈述会加速你的失败。

你在意识中肯定的东西，几分钟后不要再让消极的思想反对它。这种负面思想会抵消你当初肯定的积极想法。

你财富的真正来源是你的思想，你的某种想法可能值几百万。你的潜意识会产生你所寻求的想法。

嫉妒是致富的绊脚石。要为别人的财富而高兴。

致富的真正障碍在你心里。消除这种障碍的方法就是要与众人和睦相处。

第十章 人人生而应当富有

追求财富是一种美好的天性

你有权利富有。你生来就应该过富有、幸福和自由自在的生活。因此,你应该有足够的钱来满足你的需求。

你应该成长、发展,无论在精神上还是在物质上。你有权自由表达一切所想。美好和富裕属于你。

当你可以利用潜意识成为富有的人时,为什么仅满足于"够用就行了呢"?你可以学会把钱和朋友们一起享用,这会使你总是富足有余。你想富有,就是想过一个更丰富、更幸福和更美好的生活。这是一种天性。它不仅美好,而且非常美好。

钱是一种用来交换符号。它对你来说不仅仅意味着摆脱贫困,而且要实现富有、丰盛和尽善尽美的存在。它可以表示一个种族是否具有强盛的生命力。当你的血液在体内自由流动,你是健康的。当钱在你的生活中自由流动,你在经济上是"健康"的。当人们开始存钱,将钱放人钱盒里,为钱担忧时,经济上就"有病"了。多少世纪

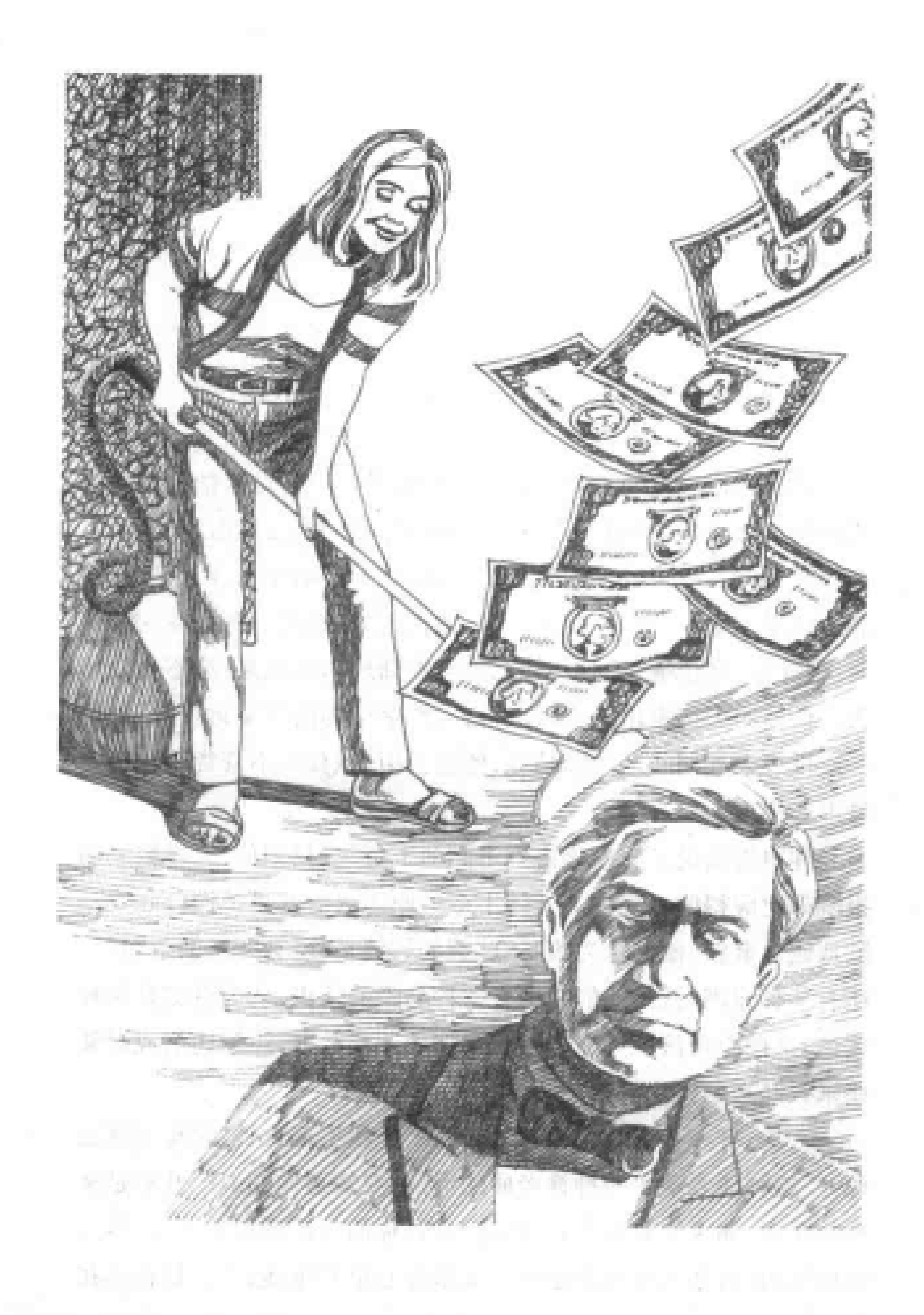
以来，钱作为交换媒介，采用过各种形式，像盐、珠子和各种饰品等。在古代，人们的富有是以拥有的牛或羊的头数来决定的。如今我们使用货币或流通票据，因为写张支票比带着牛羊去支付更方便。

你心中的财富

对潜意识力量的了解是你致富的捷径，不管是从精神上还是从物质上来说都是如此。不管经济形势怎样变化，股市怎样浮动，不景气、罢工、战争或其它什么情况，总是不会缺什么。因为他已在潜意识里建立了富有的概念。不论他在何处，潜意识总是在“关照”他。他深信，在他的生活中，钱总是会不断地向他流来，他不会缺什么。即使明天国家出现金融危机，人们手中的债券不再值钱，像第一次世界大战期间的德国马克，他也会引来财源，不管货币是以何种形式出现。

你也许会说：“我应该得到更高的工资”。我相信，大多数人的报酬都比应得的低。许多人钱不多的原因之一就是他们公开或默默地谴责金钱。他们认为钱是‘肮脏的’，钱是‘所有罪恶的根源’。还有一种原因，就是他们心中有一种隐隐的认识，认为贫穷是某种美德。这种心理认识可能来自于早期的儿童教育，一种迷信或对某些宗教经文的错误解释。

一次，有一个人对我说：“我破产了。我不喜欢钱，它是万恶之源。”这种话表现了一种神经质的混乱，要知道你的破产并不是金钱的罪恶。如果你只爱金钱，财迷心窍，你的生活就扭曲了。有些人渴望权力，有些人却渴望金钱。如果你心里只想钱，说：“钱就是我



想要的一切，我要用一切手段去赚钱，我什么都不顾"。这样，你也许能搞到钱，可以发财。但你却忘了，你需要的是一个稳定的生活，你需要心中有平安，你需要爱、喜乐，你需要健康，你不仅仅是为挣钱而活着。

如果以挣钱为你人生的惟一目的，你就选择错了。如果一开始你认为钱就是你所要的一切，当你有了钱以后，就会发现钱并不是你所要的一切。你还想施展你的各种才华，实现你的自我，以及享受为他人奉献的喜悦等等。按照潜意识的规律，你若想有钱，就会有钱，并且还会有心中的平安和健康，你的才华还可以得到自由发挥。

贫穷不等于美德，财富不等于邪恶

贫穷不应当受到谴责但也不等于是美德。贫穷如同人患了病一样。如果你身体有了病，你得立即寻求帮助，同样，如果生活中没有钱，你肯定出了什么错。

生命需要成长，需要发展，需要"丰富"的滋润。你生来不是要住在茅屋中，穿破烂的衣服，经常挨饿；你应该过得幸福，兴旺发达，事业成功。

有钱不是美德但也不等于罪恶。清除心中所有的有关对金钱的偏见。不要认为钱是污秽的，是邪恶的。如果你这样认为，钱就会长翅膀飞离你。记住，你失去的就是你谴责的。你无法吸引你所批判的东西。

这里有一个简单的技巧可以用来为你增加收入。一天多次地重复祷告："我喜欢钱，我爱钱。我用钱很精明、谨慎、恰到好处。钱

在我生活中自由流淌。我怀着喜悦的心情将它放走，回来时会成倍增加。钱很好，非常好，它像'雪崩'一样向我涌来。我只将钱花在有益的事上。我感激我内在的美好和富有"。

假如你发现了金矿、银矿、铅矿、铜矿或铁矿什么的，你会说这些东西都是邪恶的吗？其实，所有的邪恶都来自人内心的黑暗，来自于无知，来自于对生活的误解以及对潜意识的误导。铀、铅或其它金属曾被当作交换媒体。我们使用的纸币、支票、镍及银子当然不属于邪恶。物理学家和化学家知道，两种金属之间的区别在于围绕它们原子核运动的原子个数和速度不同所造成的。他们可以在回旋加速器中让原子撞击，将一种金属变成另一种金属。在一定的情况下，黄金可以变成水银。我相信，科学家在不久将来能人工合成金银。也许费用很高，但能做到这一点。我不敢想象，任何一个有智慧的人会将电子、中子，质子或同位素看成是邪恶的。你口袋中的一张纸是由原子和分子构成的，它们的电子、质子排列不同，它们的原子数量和运转速度也不同。这只不过是与金银惟一不同的地方。

让你的心灵吸引财富

许多年前，我在澳大利亚遇见一个男孩，他想成为一名医生，但他说他没钱上学。我向他说，一粒种子在地里是怎样吸取它所要的养分的，是怎样成长的，你应该从中受到启发。在你的潜意识中栽上"理想"的种子。后来这位聪明的男孩去医院做清洁工，打扫医生办公室，洗窗子，做一些修理工作，想攒钱上学。他告诉我他每天晚上睡觉前，脑子中总是幻想：墙上挂着他的毕业证书，证书中他

的名字是大写的加粗黑体字，他常常把它取下来，将镜框擦擦干净。对他来说，在心中常常这样幻想并不困难。他平时坚持这种幻想已有四个多月了。一个医生很喜欢这个男孩，教他怎样为器械消毒，怎样进行皮下注射和一些救援工作，在他办公室雇他为助手。后来这位医生自己花钱送他去上学。如今这位男孩是加拿大蒙特利尔的一位著名医生。他是发现并成功利用潜意识规律的人。他的表现应验了一句俗话：只要预见结果，成功指日可待。

如果你在一家公司工作，经常私下里认为自己的工资低，很不满意，认为自己没有得到重用，认为自己应该值更多的收入，应当被认可。如果你这样想，就应该做好离开这家公司的准备，因为这就等于你在下意识中把自己同公司的关系搞坏了。根据作用与反作用的规律，公司对你的反作用就应该是，老板就会对你说："我们得让你走人了。"你实际上是自己开除了自己。经理只不过是个工具，通过这个工具证实了你对这份工作的消极思想状态。这是作用和反作用规律的一个例子，你的思想是作用力，你的潜意识的回应是反作用力。

如果你想在投资方面寻求智慧，或者你为你所持有的股票感到担忧，你就默默地祷告吧："无穷的智慧在引领和关照着我的所有交易，无论我怎样做，都会增值。"

在大型商场里，一般有许多受雇侦探，来防止偷窃。经常有不少小偷被捉住。他们是一些不劳而获的人。他们的精神处于一种"困乏"状态。他们实际上将自己的平安、自信、正直、善良等一切美好的东西都偷走了；此外，他们为自己带来了各种灾难，丧失人格，没有社会地位，没有尊严，没有心里的平安等等。这些人对致富缺少信心。如果他们能利用潜意识的力量，祈求引领，他们就会找到

工作,不虞衣食,他们可以通过自身的努力,诚实、正直、坚忍不拔,找到自己的位置。

认识潜意识的动力和创造力是致富的惟一方法。从思想上接受富有的生活。当你怀有这种情绪时,富裕的生活就会实现。让这种想法成为你每日的信心,写在你心里:“我的内在有着无尽的财源。我有权富有,我会幸福和成功。钱财会大量地向我涌来。我知道我的价值所在,我会尽我的努力。上帝保佑,一切都会好!”

要点

要大胆宣称你有权利富有,你的内心会尊重你的主张。

你并不想仅仅维持收支平衡,你要用钱来办你要办的事。你可以认识和开发你的潜意识宝藏。

当你生活中的钱可以自由流动时,你在经济上是健康的。把钱比做潮水涨落,当潮水落去的时候,肯定还会再来。

了解潜意识的规律,你总会富足有余,不管钱是以何种形式出现。

不要崇拜金钱,它只是一个符号。记住,真正的富裕在你心里。你生来就要过安稳的日子,仅仅有钱是不够的。

不要把挣钱作为你的惟一目的。要有钱,还要平安、幸福、自由自在,还要有爱情、爱心和善良愿望。你的潜意识会为你实现这一切。

贫穷不等于美德。它是心理病,你应当立刻治愈它。

你生来不是要住在茅屋内,穿着破烂的衣服,经常挨饿;你生来就是要过富裕美好的生活。

常常祷告："我喜欢钱；我用钱精明，谨慎，恰到好处。我怀着喜悦的心情将它放走，回来时会成倍增加。"

钱并不邪恶，它如同地下的铜、铅、锌或铁矿一样。所有的邪恶来自于内心的阴暗、无知和误解。

心中幻想事情的结果，会使潜意识产生反应，并能引领你去实现所想。

不要不劳而获，天下没有免费的午餐。你得付出才有收获。

第十一章 潜意识是我们成功的伴侣

什么是成功

成功就是生活，是长期的平安、喜乐和幸福的生活。耶稣说，永恒的生命就是对这些成功品质的永久体验。生活中真正需要的东西是看不见的，像平安、和谐、诚实、安全感、幸福。它们来自于人的灵魂深处。思念它们就是在我们心中建立天堂。“只能积攒财宝在天上，天上没有虫子咬，不能锈坏，也没有贼挖窟窿来偷。”

成功就是爱你的工作，做你喜爱做的事情。一位精神病医生仅仅获得学历证书，并挂在墙上是不够的，他必须经常去诊所工作，阅读最新的医学杂志，对最先进的方法是了如指掌的。他还必须爱她的病人。有人说：“我怎样知道我喜爱做什么事呢？”在这种情况下，就祷告吧：“我内在无穷智慧知道我在生活中的位置。”不断地重复这句祷告，默默地、积极地、带有爱心地陈述。如果你坚持这样做，且信心十足，答案就会产生——一种预感，一种带有方

向的引领。答案就是一种来自内省的平静的认识。

成功就是精熟于所从事的工作。例如，一个学化学的年轻人应该有足够的热情去了解一切有关他所学习的这一学科的知识，他应该比别人知道得更多。“愿你们中间为大的，成为你们的仆人吧。”成功不是本能而是自觉。一般人只是为了生存或“日子过得好”而努力。“日子过得好”不是真正的成功。成功者的动机应该更伟大、更崇高，仅仅为了一己私利者就不要奢谈什么成功。他应该尽自己之所能去服务于众人，且不图有所回报。

最重要的是你所做的不能仅对你的成功有利，你的愿望不能是自私的，必须使整个人群受益。换句话说，你的想法最终是为人类服务的。如果目的是自私的，整个过程就会“短路”，造物主就会制约你并给你带来疾病。

“某某先生靠玩垃圾股票发了财。”一个人可以看起来一时成功，但通过欺诈搞来的钱往往会长翅膀飞走。当我们抢别人钱的时候，我们实际在抢我们自己；因为我们处在一种缺乏和被束缚的状态中。这种状态通过我们的身体，家庭生活和日常事务反映出来。我们怎么想，怎么感觉，我们就怎么做。我们按我们所信的去做。尽管一个人可以通过欺诈发财，但这不是成功。心里没有安宁就不是成功。如果一个人晚上睡不安，生病了，或患有罪犯综合症，他的财富对他有什么好处呢?

一个扒手积攒了大量的钱财，在英国有豪华住宅，在法国有夏日别墅，但是他每时每刻都在担心伦敦警察厅刑事部来他抓住。他内在的世界已失调。他知道他做错了事，他的罪给他日常生活带来许多麻烦，使他终日不得安宁。最后，他主动向警方投案自首，宁愿坐牢。出狱后，他心理逐渐恢复了正常，找到了他愿意干的工作，成

为一个守法的公民。

一个成功的人热爱他的工作,努力完全实现自我的价值。成功是更高的精神和理想追求,而不是财富的积累

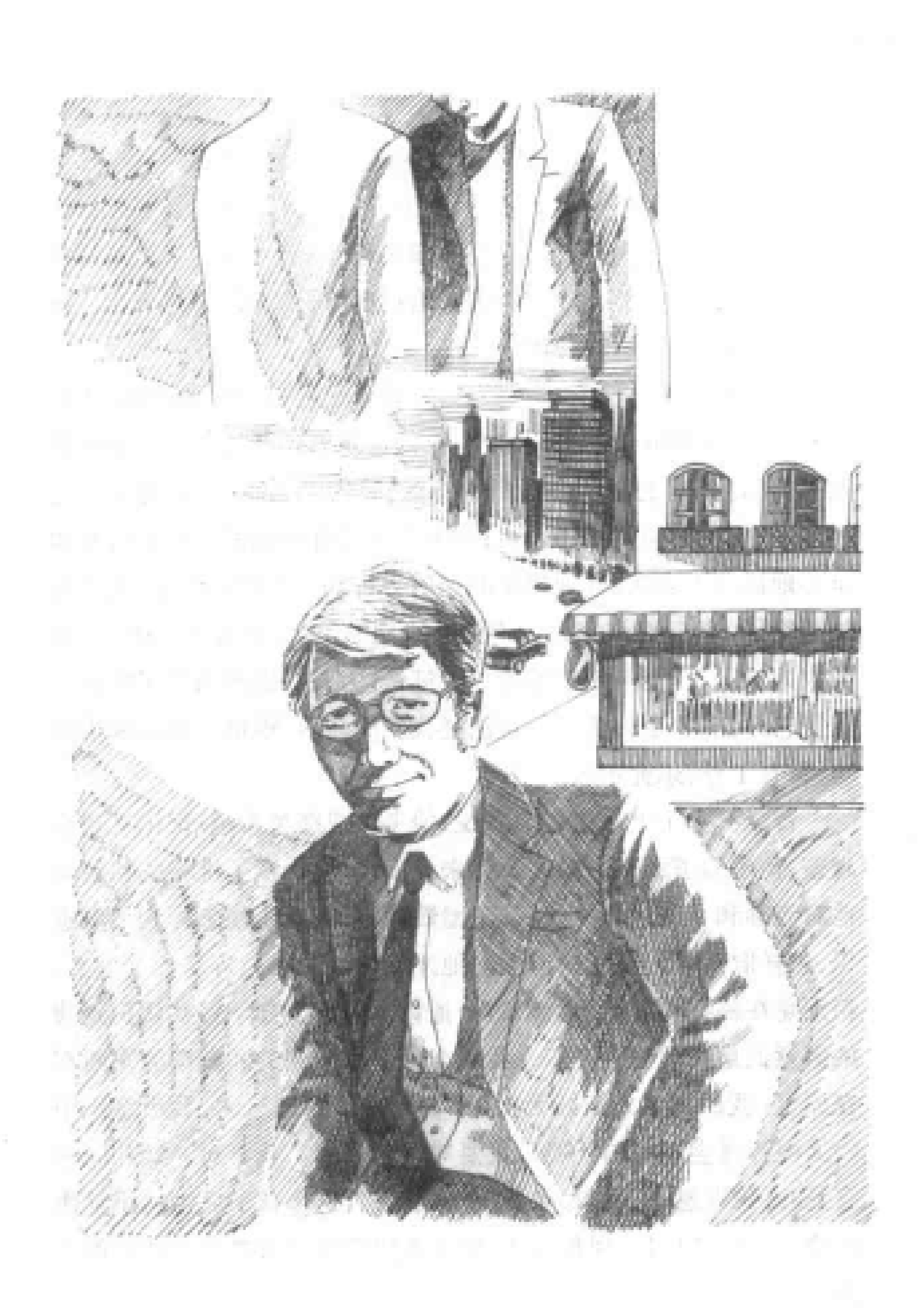
想像力的成功

许多的成功企业家都是一些善于利用潜意识的人。不要忘了你潜意识的创造力,它是一切动力的来源。你的思想是富有创造性的;思想加上感情就成为主观信仰。"照着你们的信给你们成全了吧。"

你对自身内在力量的认识使你有了自信和安全感,使你心想事成。不论你从事什么工作,都应当认识潜意识的规律。当你知道怎样利用内在的力量,把你的才华发挥出来,你就肯定会成功。如果你做事是为荣耀上帝,上帝就会按他的信,成全你的事。有了这种认识,天上地下就没有什么能阻止你成功的东西了。

有一个演员告诉我,他受教育很少,但他小时候总是梦想当一个成功的演员。不管是他割草的时候,还是在赶牛回家的时候,还是在挤牛奶的时候,他总是在不停地幻想自己的名字在大剧院门口被灯光照得很亮。多少年来他一直这样想,直到有一天他离开家乡,到电影场找临时工干。如今他终于看到了他小时的梦想:他的名字在大剧院门口被做成五彩缤纷的灯光。他接着说:"我知道,不停幻想的力量是可以使人成功的。"

30年前,我认识一位药剂师,他一周挣40美元,加上一点卖药的回扣。他说:"25年后我会退休领取养老金。"我跟他说,你为什么不能自己开个药店呢?离开这里,开阔眼界,为你的孩子想



想。你的儿子也许能成为一名医生,你的女儿也许会想当一名伟大的音乐家呢?他回答说他没有钱。他开始意识到他可以去想象自己的追求。我简要地向他说明了潜意识的作用。第一步要认识到潜意识的存在;第二步要向潜意识表达自己的目标,相信潜意识会实现这个目标的。

他开始幻想自己有一个药店,他在自己的店里摆放药瓶,为病人配药方,他的雇员在为顾客拿药,他甚至看到了他在银行的账面是平衡的。从思想上讲,他好像在自己的店里工作了。就像演员的表演一样,按你所想的去表演;因为你就是你所想的。这个药剂师全心地投入了表演,按他想象的药店去行动。结果很有趣。他首先被开除了。他又在一家大的连锁店找到了工作,还当了经理。后来又成为地区经理。四年中他攒了一笔钱,为开一家药店付了押金。他把它称作"梦想药店。""这正是我要的药店"他说。他后来很成功,每日工作,乐此不彼。

曾经有一个上高中生对我说,他考试成绩越来越糟,记忆越来越差,他不知道那儿出了错。后来我发现,这个孩子惟一的错就是他对老师和一些同学冷淡,甚至憎恨他们。我教了他怎样利用潜意识,怎样取得学习成功的道理。他开始每天几次地肯定几个事实,特别是在临睡前和早晨醒来时。他肯定的事实如下:"我认识到我的潜意识是我记忆的宝库;我从老师那里听到的和我读的东西都在那里;我的记忆力完好无损;不管是口试还是笔试,我潜意识中的无限智慧会尽力向我展示我要知道的东西。我要对老师和同学有爱心,我祝愿同学们都和我一样成功。"这个孩子后来的感觉像解放了一样,门门功课都是A。他经常想象自己被老师和他的母亲表扬。

有一位女士常听我的课。每次她来听课得换三次车，在路上要花掉近一个半小时的时间。有一次，我讲了一个人是怎样得到一辆车的故事。她回家后，按照我在课堂上讲的要求进行练习。不久后她寄来一封信："亲爱的墨菲博士：我获得了一辆卡迪拉克汽车，是我去听课路上常想拥有的车。我通过幻想，经历了想象中的驾驶，我去了车行，坐进一辆车，开了几个街区试车；我不断地重复说，这是我的车。我脑海中常常是上车、开车，看着车内的装潢等等。大约有两个多星期了。上周，我真地开着'卡迪拉克'去听课了。我的住在英格利伍德的伯父去世了，他留给了我全部家产包括这部车。"

商人的智慧

戈森是一个成功商人。他在遇到困难时，常常用他的想象力来解决问题。他的传记作者在书中写到，他经常花去几个小时的时间，独个儿靠想象场景在交谈，别人知道他会想象出一个朋友在他面前，坐在椅子上，总是回答他问题。他想象中的朋友会给他正确答案，以至于动作、声调、手势都历历在目。有一个参加听课的年轻的股票经纪人，愿意采纳戈森的方法。他后来开始靠想像力同一个有百万资产银行家交谈。这位银行家认为他聪明，判断准确，买股票眼光好。他经常将对话戏剧化，直到他心里产生一种自信的形式。这个经纪人的内心对话和想像力对实现他的目标的确起了作用，使他的投资总是让老板满意。他生活的目标就是让他的委托人在投资上受益，他的潜意识使他的生意不断成功

在买卖过程中，你的意识是启动器，你的潜意识是马达，你得首先启动这部马达，它才能工作。你的意识又如同发电机，用来唤

醒潜意识的能量。

在向深层的潜意识传达想法时，首先要身体放松，让注意力减小，让心情平静下来。平静的心态可以排除杂念和错误想法的干扰。在平静、被动、易接受的状态下，不要做什么努力，潜意识就会接收东西。然后开始想象你的愿望的是什么，例如，你希望买幢房子。当你放松时，你做如下的肯定：我潜意识中的智慧是万能的，它现在向我展示我所需要的房子。环境优雅，房屋设计满足我的所有要求，我可以买得起。我现在将我的请求转交给我的潜意识，我知道它会本能地做出反应。我绝对相信，我的这一请求如同农民在地里播种一样，一切都会按照自然规律生长。对你这种祈祷的反应可能是通过一个广告，一个朋友，或者你直接找到了所要的房屋；还有许多种反应的方式。但重要的是，一旦你有了信心，对潜意识的规律深信不移，你的祈求总会有答案。

你也许希望卖掉一套房子、一块地或其他形式的资产。一次，我在与房地产经纪人交谈时，说了我在洛杉矶奥兰多大街卖掉我自己房子的事，他们后来也采用了我告诉他们的方法，并且很快有了效果。我在住处前的花园里放了一块牌子，上面写着“房东欲售房”。当天我在睡觉前问自己：“假如我卖掉了房子，我还做什么呢？”我心里回答了我的问题：“我首先把那个牌子去掉，并扔到垃圾堆里。”我在想象中把那个牌子拔起，扛在肩上，走到垃圾处，扔在地上，并对牌子开玩笑地说：“我不再需要你了。”我感到内在的满足，觉得我已把房子卖了。第二天有个人给了我一千美元押金，说：“把你的牌子拿掉吧，我们现在去找个中间人。”我随即取下了牌子，把它扔到了垃圾堆里。外在的行动与内在是一致的，没有什么不一样的。《圣经》里说，在内的，也必在外。也就是说在潜意识中

产生的东西，会在生活的客观“屏幕”上再现。外在完全反应内在，外在活动就是内在活动的反应。切记，你在寻找的也在寻找你。无论何时你要卖房产，总有人要买你的。通过正确使用潜意识的力量，你就能在买卖的竞争和焦急状态中将自己解放出来。

有许多杰出的商人，常常利用树立“成功”的意识，使自己确信成功属于自己。他们知道成功的概念包含着一切成功的要素。所以，你也可以不断重复“成功”的概念，当你对成功有信心有把握的时候，你的潜意识就会真实地接受，你会下意识地获得成功。你常常会不经意地说出你主观上的信仰、印象或判断。成功对你意味着什么呢？毫无疑问，你想在你的人生中是成功的，你的工作是杰出的，你有一个美满的家庭，有足够的钱过一个舒服的日子、幸福的日子；你想祈祷成功，你想成功地利用潜意识的力量。

你是一个商人。成功的商人经常想象自己能心想事成，能获得所要的东西。因此，要有幻想，要常常想象自己处在成功的活动中，并且养成习惯。每天睡觉前都去想象自己是成功的，非常满意；最终你的潜意识会接受你的思想。你会觉得好像你生来就会成功，你只要祈祷，奇迹就会发生。

平安是福

成功就是生活。当你感到平安、幸福和喜乐，能做你要做的事时，你就是成功的。

做你爱做的事。如果不知道做什么，祈祷寻求引领。

在你从事的事业中，要成为专家，努力掌握更多。

自私者不会成功。他生活中的目的就是要为他人服务。



成功的人应该是心里平安的人。

成功的人都有广阔的理解力。

如果你有一个清楚的目标，你的潜意识就会为你产生出奇迹般的力量，向你展现各种各样的方法。

你的思想和感情融合在一起，就会产生主观信仰，照着你的信，事就成了。

不断幻想的力量会引发潜意识的力量。

你的潜意识是记忆的仓库，经常肯定地说："无论何时，我想要知道什么，潜意识就会告诉我什么"。

如果你想变卖家产或房屋什么的，可以静静地默祷："无限的智慧将顾客引来，我就是他需要找的。"不断地带有感情地祈祷，你的潜意识就会做出反应。

成功的概念包括成功的所有要素。不断地、带有自信地向自己重复"成功"二字，你就会下意识地受迫成功。

第十二章 科学家的潜意识

梦的想像力

潜意识使人具有超人的悟性和洞察能力。有许多科学家都认识到潜意识的重要性,爱迪生、马科尼、凯特林、爱因斯坦等人都利用过潜意识。研究表明,潜意识是许多科学家成功的决定因素。

著名化学家弗里德里克·冯·斯特拉多尼斯在试验室里工作了很长时间,他想知道六个碳和六个氢原子组成汽油时,它的分子式是怎样排列的。这个问题困惑了他很久,但一直没有找到答案。一次他坐车去伦敦时,他的潜意识突然向他显示:一只蛇在咬自己的尾巴,并且盘旋运动,像个玩具风车。他的问题解决了。后来人们所知道的苯环原子环形排列,就是这样产生的。

尼古拉·特斯拉是一位著名的电器设备发明家。当他心中有了一个新的想法时,他首先通过想象建造它的雏形。他知道,所有具体细节潜意识会自然而然地向他显现。他经常默想怎样改进,从不去过分探究。最后他向技术员陈述的就是他心中的成品。他说:

"几乎没有什么变化，我所想的产品都是成功的。20年来无一例外。"

阿加西斯教授是著名的自然主义者。他发现，人在睡眠时潜意识的活动是不停的。他去世后，他的夫人在传记中这样记录了他的工作："他几周来一直在辨认石板中一条鱼化石的种类，这个鱼化石从外表看有些模糊不清。疲惫之下，他最终放弃了辨认。一天晚上他醒来，向我说，他梦到了这条鱼的其他部分。他努力想记住梦中鱼的细节，但想不起来了。他回到工作室，想看着鱼化石再去追想梦中的印象，但毫无结果。第二天，他又梦到了鱼，但醒来后又忘了。第三天晚上，他睡觉前，在床前放了一枝铅笔和一张纸，希望再能梦见鱼。谁知在早晨快醒的时候，他又梦见了鱼，并且很清楚；他模模糊糊地用笔和纸在暗中将鱼画下来。早晨起来时，他惊奇地发现夜里他居然起来画了这条鱼。他匆忙赶到工作室，用凿子按他在纸上的草图凿了起来，当鱼化石完全暴露时，与他画的鱼完全一样。最后他成功地辨认出鱼的种类。"

几年前我收到一篇文稿曾描述胰岛素的发现："40年前，著名医生弗雷德里克·班廷一直在关注糖尿病的事，他知道这种病给病人带来许多的痛苦。当时在医学界尚无药物能对症下药。班廷医生花了大量时间进行研究试验，想解决这一国际医学难题。一天晚上他很疲倦，就睡了。在梦中，他梦见自己从狗的退化胰腺管中抽取残液。这就是胰岛素的起源，它帮助了成千上万名患者。"班廷医生一直在有意识地寻找解决方案，所以他的潜意识就回应了他。但并不是所有问题一晚上就能解决的，有时需要一段时间，因此不要灰心。做到每晚临睡前向潜意识发问，就像从没提问过一样。迟迟没有回应的原因可能是因为你把问题看的太严重，或你认为要好

长时间才会有结果。

你的潜意识是没有时间、没有空间的。去睡觉，相信你现在就会有答案，不要以为答案只会在将来。

想像力的激励和完形能力

洛思博士是火箭学会会员，著名的电子工程师。他这样叙述了他逃出俘虏营的经历："在俄军煤矿，我是一名战俘。每天都目睹我周围的人死去。我们被俄军看管，有傲慢的军官、凶残的士兵和狡猾的线人。在一次体检后，确定了每个人的挖煤的定额。我们每人每天要挖 300 磅煤。如果完不成定额，伙食就要削减，很快这个人就会完蛋。我开始想怎样逃出去。我知道我的潜意识会找出办法来的。我在德国的家已被毁了，我的家人已不存在了，我的朋友和其他什么人，要么死了，要么也在集中营里。我对自己说，我要去洛杉矶，我会想出办法来的。过去我见过洛杉矶的风景画，我记得一些林阴大道和建筑。每天我都幻想我在威尔希尔大街上同一位姑娘散步，她在战前同我在柏林认识(现在是我的夫人)。我幻想我们逛商店，开着车，下饭馆。每天晚上我都幻想……啊，我要开车去那里。我想象得很真实，很自然，就好像真的发生一样。每天早晨，看守的头目都要清点战犯，他会大声叫喊数字 1、2、3…… 当叫到 17 时，这是我的数字，我就得站到一边去。一次，当刚要叫到我时，有人招呼看守。当他回来时，把下一个人当作 17 号——这样，晚上回来时，人数'不会少'，要认真查清还需要一段时间。我逃出营地，一直走了一天一夜。在一个荒凉的小镇过了一天。我搞到什么吃什么，钓鱼，捉小动物。后来我发现一辆去波兰的煤车，晚上我

就搭车去了波兰，后来我又到了瑞士卢斯尼。一天晚上，在卢斯尼旅馆，我同一对来自美国的夫妇谈话，那个男的问我愿不愿意到他家去打工。他家住在美国加州的圣·莫尼卡。我同意了。当我到达洛杉矶时，他的家人开着车来接我。望着窗外威尔希尔大街上的林阴大道和高大的楼房，和我想像中的一模一样，它正是在我幻想中常常出现的图景，好像我以前真来过这儿一样。潜意识的奇特功能太伟大了，真的，它是怎样工作的，我们无法知道。”

许多考古学家和古生物学家知道，他们的潜意识可以帮助他们再现任何曾经发生过的事情。当他们研究古化石或古物时，通过他们的想像力，让潜意识帮助他们恢复旧时的景象；死去的人好像又活了过来，能听能说，望着这些庙宇，研究这些陶瓷、雕像等，他们能告诉我们在没有语言的年代所发生的事情。那时的交流可能是通过咕哝、呻吟或手势等等。他们靠着训练有素的想象，唤起潜意识的潜能，将庙宇装上顶，环境布上花园、水池、喷泉，将化石装上眼睛、肌肉，让他们再走起来，说起话来；让过去变成现在。其实，人的心灵里是没有时间和空间的。你可以通过想像力，成为所有时代最有灵感的思想家或科学家的伙伴。

向潜意识寻求引领

当你有了你称作“困难决定”的时候，要立刻开始进行有建设性的思维。如果你担忧或害怕什么，说明你其实并不是真的在思考什么。真正意义上的思考是不应该是恐惧什么的。这里提供一个帮你解决问题的技巧。

首先让心情完全安静下来，放下所做的事情，放松身体。让自

己没有意志力的活动，没有主动性或自我意识的智慧。你的身体是一个情感的“录制盘”，将你的信心和感情录在上面。想象你是多么的快乐；如果问题有了答案，去感受问题解决以后的滋味。让心情很放松地这样想，然后就去睡觉吧。你醒来后如果没有答案，就去忙别的事吧。也许你的心被别的事缠着呢。答案迟早会有的，像烤面包机里的面包一样，会出炉的。

在向潜意识寻求引领时，方法越简单越自然越好。我曾经丢失了我的戒指，它是我的传家宝。我到处找也没找到。晚上我向我的潜意识咨询。我睡觉前向它说：“你什么都知道，你知道戒指在哪里，你现在就向我显现戒指在哪里。”早晨起来，我耳中好像有人对我说：“去问罗伯特。”我觉得很奇怪，我为什么要问罗伯特，他是个9岁的小男孩。然而我还是照着直觉做了。罗伯特说：“是的，我在同小朋友玩的时候在院子里拾到的，我放在屋里的桌上了。我想它不值什么钱，所以也没说什么。”如果你信任潜意识，它总会帮你忙，解决你的问题。

有一个常来听我的课的年轻人，有一段特别的经历。他的父亲去世了，没有留下遗嘱。但他的妹妹告诉他，父亲曾经向她吐露过，他的遗嘱已合法生效，对大家都公平。但他们始终不知道遗嘱放在哪儿。这个年轻人在临睡前对他的潜意识说：“我现在把这个问题交给你，你知道遗嘱在哪儿，你会向我显现。”然后睡了。嘴里还不断地说着“回答我，回答我。”第二天早晨他起床后，觉得有一个不可抗拒的预感，要他去洛杉矶的一家银行。结果在那里的保险箱里找到了父亲的遗嘱。正如他父亲说的，对大家都公平，所有的问题都解决了。

你的思想在睡觉前会启动你的内在的潜意识。如果你想买幢



房子或做一笔股票交易或搬家等等，你就这样做：静静地在椅子上坐下来，记住作用力和反作用力的规律。作用力就是你的思想，潜意识就是反作用力，这是它的本能。在寻求它的引领时，你就简单地认为你内在的潜意识有着无限的智慧，总是能帮助你，它是全能的，无所不知。你的决定肯定会正确，因为你是受迫去做正确的事的。我这里用“受迫”这两个字，因为潜意识的规律就是强迫性的。

内在受引领的秘密就是从精神上将自己交托于肯定会有的正确答案，直到你发现你在做出反应。这种引领是一种感觉，一种内在意识，一种强烈的预感，好像知道所要知道的事。你已经启动了这种能力，知道怎样行动。你不可能出错，因为你内在的智慧是受支配的，你会发现你的做法总是会让你愉快，会一帆风顺的。

要点

是潜意识决定了所有伟大科学家的成就。

长期关注某个问题，潜意识就会为你收集所有信息，并向你展示一切。

如果你有问题要解决，先从客观上分析，通过研究或他人来收集各种信息。如果找不到答案，在睡觉前将它交给潜意识。答案肯定会有，不会落空。

并不总是一夜过去就会有答案，但每晚要坚持这样做，相信会有答案的一天。

感受问题解决后的快乐，潜意识会对你的感受做出反应。

任何想象的画面，只要坚持和相信，潜意识就会为它努力，并产生奇迹。

潜意识是你记忆的宝库，它记录了从你孩提时代起的所有经历。

潜意识能帮助考古专家恢复古书卷、化石、庙宇等全貌。

睡前将问题并托于潜意识，只要相信，答案就会有，但你不能有任何疑心。

如果你的思想是智慧的，你的行动和决定也会是智慧的。

受引领是一种感觉，一种内在意识，一种触动，一种强烈的预感，好像你会知道要知道的事，就跟随这种感觉吧！

第十三章 睡眠是我们灵魂的保姆

睡眠是我们的心灵在感知更高的智慧

每天你大约需要 8 小时睡眠，也就是说一生中的三之一时间是在睡眠。这是生命中不可抗拒的规律。睡眠的规律也存在于动物和植物界。它是一种神圣的规律。人们有许多问题是在梦乡中解决的。有许多人认为，人们每天疲倦了，晚上睡觉是为了休息，恢复体力。其实睡觉的时候身体并没有休息。你的心脏、你的肺、你的所有重要器官都在活动。如果你睡觉前吃东西，食物照样被吸收和消化；你的皮肤同样排汗；你的指甲和头发也不会停止生长。你的潜意识从不休息，总是在活动，在控制着你的所有重要功能。创伤在睡眠间会愈合得更快，因为没有你的主观意识干扰。你没有想到的事，睡眠还能为你解决一些奇特的问题。

比奇洛博士是著名的睡眠研究权威，他告诉人们，当人睡眠

时，他的眼、耳、鼻子、味觉等神经都是活跃的，大脑神经也非常活跃。他说人们睡觉是因为“我们灵魂的更崇高部分要与更高的天性结合，成为上帝先知和智慧的一部分。”比奇洛博士接着说，“我研究的结果不仅使我深信，睡觉不是以解除疲劳为最终目的，而且还让我更加确信，完美的精神发展是通过睡眠，即离开感知世界的结果。而身体的任何一部分对精神来说并不是必不可少的。”你的意识每时每刻都卷入烦恼，冲突或竞争，因此有必要暂时从感知的世界中撤回，静静地与你内在的潜意识交流。祈求它的引领，它的力量，它的智慧。这样你就可以战胜一天当中的困难和烦恼。祈祷也是一种形式的睡眠，让你在感知世界中得到短暂休息，获取内在的智慧和力量。

不能保证充足的睡眠是危险的

睡眠不足能使人烦躁不安、易怒和情绪低落。精神健康协会会员史蒂文森博士说：“我可以肯定地说，每人每天至少需要 6 小时的睡眠才能保证健康。大多数人需要睡更长的时间。那些认为可以少睡的人实际上是在愚弄自己。”医学专家对睡眠和失眠研究后指出，严重失眠是精神病的前兆。所以要切记，睡眠是精神上的“充电”。充足的睡眠在生活中会产生更大的快乐和活力。

罗伯特·奥布赖恩在《读者文摘》上发表了一篇文章，题为“你也许需要更多的睡眠。”他报道了一些有关睡眠方面的测试。“近三年来，美国沃尔特·里德陆军学院一直在做失眠测试。受试者有市民和士兵。他们对一百多名受试者进行了几千次测试，让他们在几天的时间里尽可能不要睡眠，以观察失眠是如何影响他们的行为

和个性的。许多结果令人吃惊。他们现在知道,大脑在渴望睡眠时可以不惜任何代价。在失眠几个小时后,受试者中就出现称之为'瞬间打盹'的情况,或叫作微睡。平均每3~4小时就出现一次。人在正常睡眠时,眼睛是闭上的,心脏跳动也减缓。打盹有时不到一秒,后来时间就越来越长,有3~4秒;打盹时一片空白,有时有图像或一点点梦境。飞行员既使在暴风雨中飞行,也不可避免会出现微睡现象,这是可以理解的。当然你也可能会有这种情况,许多开车的人都能证实这一点。失眠的另一种现象就是记忆力和理解力下降。一个失眠的人很难教会他做事情。一个飞行员在着陆时要熟练地看风向、气流速度、高度、跑道等,所以要同时掌握几种信息并做出反应是不能有丝毫打盹的。"

相信直觉

一位住在洛杉矶的女士,经常听我的广播课程。一次她告诉我,在纽约的一家公司要聘她去工作,薪金是她目前的双倍。她不知道是否该接受这个聘请。晚上睡觉前她做了如下祷告:我的潜意识知道好歹,它是我的终身护卫,它会告诉我最佳决定,感谢上帝,会有答案的。她睡觉前一直重复祷告。早晨起来,她心中好像总是感觉:不要接受这个聘用。她最后拒绝了。几个月后,那家公司居然破产了。主观意识对客观的反应往往是正确的,但潜意识的直觉往往对事实产生疑虑,并做出相应的反应。

在睡觉前祷告,提出你的恳求,潜意识的智慧就会指示你怎样做,它能保护你免遭不幸。二战前,有人聘我去远东地区工作,收入丰厚,为此我做了祷告:我的潜意识是全能的,无所不知,它会向我

显示正确的答案,我会意识到的。睡前我不断重复这个祷告。晚上我做了一个梦。梦中有个老朋友对我说:“读读这些文章标题,不要去!”报纸上标题与战争有关,并且有攻击珍珠港的事——有时我做梦非常真实。上述的梦无疑是潜意识在预测事物的发展,向我显现我信任的朋友。对有些人来说,梦中忠告的人可能是他的母亲或亲人,跟他说不要去这,不要去那,为什么不要去等等。你的潜意识是全能的,它有时会以你的亲人的声音对你说话,叫你停下来;后来你发现,如果你再往前走,就有东西正好砸在你头上。我的潜意识当然也是万能的,它知道日本人正在备战,何时开战。杜克大学心理系系主任莱因博士收集了大量证据,证明世界上有许多人在事情发生前就已梦到该事件,所以就能避免灾难临头。我梦中的纽约时报标题,预示着三年后“偷袭珍珠港事件”的发生。当时我立即取消了去远东的计划,因为我的潜意识向我发出了强烈的信号。三年后二战爆发,事实也证实了我内在的直觉感受。

未来是习惯的结果

请记住,你的未来就是你习惯思维的结果,它早就存在于你的思想中,除非你通过祈祷来改变它。一个国家的前途同样也是如此,人民的集体意识就是她的未来。因此,上面我做的有关战争的梦,表明战争实际上已经存在于人们的心中。这毫不奇怪。你的未来就存在于你的潜意识中,一些有洞察力和灵感的人就可以感知下周或下个月的事。如果你决定祈祷,灾难或悲剧就不会临到你。没有什么事是注定的。你的态度、你的思法、感受、信仰决定着你的命运。你可以通过科学的祈祷,如前章所述,创造你的未来。你播种

什么，就收获什么。

有一个学生，三年前寄给我一篇报刊文章，报道一个轧钢技工的事，说他因瞌睡挣了1500美金。雷·哈默斯特龙，在劳克林钢铁公司上班。公司新安装了一台钢条机，但操纵开关有问题，无法将钢条送上冷却床。工程师们都束手无策。哈默斯特龙也想了好多办法，但没能解决问题。一天下午，他想着想着打起盹来。在梦中出现了一个理想的开关。他醒来时立刻画下了梦中的开关。公司解决了难题，并为此破例奖给他1500美金。

美国宾夕法尼亚大学亚述文化教授赫尔普雷特这样写到："一个星期六的晚上，我一直在想解释玛瑙的两个碎片问题，它们应该属于巴比伦人的戒指上的饰物，但却无法证实。午夜时，疲惫的我就睡了。我做了一个梦：一个瘦高的牧师，40多岁，把我领到一个庙宇……一间又小又矮的屋子，没有窗子，地下洒满了玛瑙和天青石碎片……他对我说，你在22和26页上发表的……不是戒指，那两个环子是神雕像的耳环，两个碎片是耳环的一部分，如果你把两个碎片拼拼看，就知道我的话是对的了……我立刻醒来，查看碎片，令我吃惊的是，梦中的解释是对的。这个问题最终得到了解决。"

著名作家罗伯特·路易斯·史蒂文森在他创作《原野漫游记》时，将整个一章的内容让梦来实现。他是个好做梦的人，每天睡觉都祷告，让潜意识为他发展故事情节。如果他的收入不景气，他就命令潜意识说："给我一部惊人的小说，它在市场上很受欢迎。"他的潜意识就会奇迹般地做出反应。史蒂文森说："这些小仙童（指潜意识的智慧和能力）把故事一点点地讲给我听，像部连载小说，而我，这个所谓的作家，根本不知道它要把我带到哪里。"他接着说：



“书中的那一部分根本就不属于我的，都是仙童作的。”

对那些失眠的人来说，以下的祈祷十分有效。在睡觉前静静地默祷：“我的脚指头放松了；我的脚踝节放松了；我的腹部肌肉放松了；我的心脏、我的肺放松了；我的手、手臂放松了；我的脖子放松了；我的大脑放松了；我的眼睛放松了；我的脸部放松了；我的整个身体都放松了；我的心情平静；我真诚的宽容了所有的人；我希望他们都健康、平安，祝福他们。我现在很平静，神圣的平安与我同在。我知道爱会治愈我；我被爱心环抱，我心中充满了对一切事物的良好祝愿；整个晚上平安都会与我同在；早晨醒来我将充满活力和爱心。如经上说，与神同在，我不再惧怕，我安详地入睡，醒来充满喜乐，我已将我的一切交托在神的手中。”

要点

如果你担心不能按时起床，睡前请告诉你的潜意识你要起床的准确时间，它会叫醒你，它不需要表。解决其他问题也是如此。对你的潜意识来说，没有什么困难的事情。

你的潜意识从不休息，总是不停的工作。它控制着你身体的所有功能。睡前请原谅所有的人吧，包括你自己，这样做会加速愈合过程。

睡眠时（有时在梦中）会受“引领”，早晨你会觉得精神振作。

在经历了一天的烦恼和压力后，让你的“心轮”停下来，相信潜意识中的智慧，它会给你平安、力量和信心。

睡眠对心灵的安宁和身体健康是至关重要的，缺少睡眠使人烦躁、沮丧、精神失调。你需要8小时的睡眠。

医学研究表明,失眠发生在精神崩溃之前。

睡眠时你精神上获得“充电”;充足的睡眠增加生活的乐趣和活力。

你的大脑会不惜任何代价休息，许多开车的人打盹就是个证明。

睡眠不足的人记忆不好,很难合作,整日昏昏沉沉。

睡眠中有忠告。睡前祈祷,恳求引领,感悟它的到来,会在梦中也会在醒来之后。

完全信任你的潜意识,它的本能是永生的,它有时会以梦的形式告诫你。

你的未来基于你的习惯思维、你的思想和信仰。恳求你的潜意识引领,它是万能的。期盼最好的,最好的就会有。

如果你在写小说或在搞一项发明,晚上睡前祷告,祈求潜意识的智慧,奇迹就会产生。

第十四章 潜意识与婚姻

婚姻的精神

对心理活动的特点缺乏了解是许多婚姻问题的根源。如果夫妻能够了解这些规律，许多摩擦都能消除。和谐的婚姻是基于夫妻双方的共同心愿，对共同理想、共同目标和计划的认同，对个人自由空间的认同，一种灵肉结合、合二为一的极大愉悦。

防止离婚的最佳时间是在婚前。摆脱困境并不是一件错事，但为什么会卷入困境呢？找出问题所在的原因不是更好吗？离婚、分居、打官司等问题的产生都是由于对意识和潜意识关系缺乏认识的结果。

真正的婚姻是建立在精神基础上的。它是全心全意的，它是爱心的圣杯。真诚、正直也是爱情的形式。双方应该是绝对的诚实和真挚。如果只是为了对方的钱，社会地位或抬高自己，这就不是真正的婚姻，因为它缺少真正的爱，缺少诚实。这种婚姻就是虚伪的，

伪装的。

当一个女人说："我工作太累了，我想结婚，因为我想有保障。"她的结婚前提就是错误的，她不懂得爱的规律。她的保障实际上取决于她的意识和潜意识的相互作用和相互关系。如果一位妇女能善加利用各种调整潜意识活动的技巧，她不会贫穷多病。她可以不靠丈夫而富有，她可以拥有健康、平安和喜乐，她可以有爱情、有保障、有幸福，有世上的一切。

想象你心中的丈夫和妻子

女性　你现在对潜意识是如何工作的已经熟悉了，你知道你怎样影响它，它就怎样在现实生活中表现出来。现在就开始影响它吧！把你心中所想象的丈夫，他的性格，他的特点都向它说吧。

这里有一个范例：晚上，在沙发上坐下来，闭上眼睛，让身体放松，心情平静下来，变得被动、易于接受，对你自己这样说："我要的丈夫是诚实、正直、忠诚守信、幽默和具有活力的。他的这些特点已铭刻在我的潜意识中。当我思念这些特点的时候，它们就成了我的一部分。""我知道异性相吸是不可抗拒的规律，吸引我的是我心中所想的，是我潜意识中所期盼的。""我祝愿他平安和幸福；他爱我所爱，我爱他所爱；他不想改造我，我也不想改造他；这是相互的爱、自由和尊重。"不断地练习这个祷告，让你的潜意识铭刻这些话语。你迟早会吸引你理想的丈夫。潜意识的智慧会为你开路，让你们会面；这是潜意识不可抗拒的规律。愿意付出的你，你的爱心，你的奉献，你的合作，为你的潜意识回应做好了准备。

男性　请做如下的肯定："吸引我的是完全适合我的女性，这

是精神上的结合。我知道我能给她爱，为她生活中带来光明，让她平安快乐。我感觉我能做到这一切，她会感到美满幸福的。""我敢肯定她有很高的素质，她诚实守信，文静可爱；我们相互吸引，不可阻挡。她代表着爱情、真理和美好；我现在就接受她。"当你这样想时，你实际上已建立了精神上的伴侣。潜意识会为你在现实生活中效力的。

关于离婚

有一位女教师对我说："我结过三次婚，每个丈夫都是被动型的，都很顺从，凡事都依靠我来做决定。为什么我只能吸引这类男人呢?"我问她第二位丈夫是否太女性化，她说："当然不是，要不然我就不会同他结婚了。"很明显，这位女教师从第一次婚姻失败中没有吸取什么教训。问题是她自己的个性构成。她肯定很男性化，盛气凌人，不自觉地就想让对方顺从自己，要听她的，她是家里的主角。这些都是她下意识的活动。她的潜意识要吸引的也就是她主观上要求获得的。她应当学会通过正确的祈祷，打破旧的思维模式。

后来，这位女教师学会了一个简单的道理，即，当你相信你会有理想的丈夫时，现实生活就会成全你。下面是她的祈祷例子："我在我心中建立了他的形象，他强壮有力，活泼可爱，男子气强，事业成功，诚实守信。他同我在一起，找到了真正的爱情和幸福，我要跟随他的指引。""我知道他需要我，我也需要他；我诚实、善良、身体健康。万能的智慧(潜意识)知道这位男士在哪里，它会将我们带到一起，我坚信它会有办法的，我非常感激。"她早晚都重复上述的祷

告，让心里充满这种愿望。她知道现实中迟早会实现精神上对等的另一半。几个月过去了，她不停地约会，进行各种社交活动，可是没什么好事发生。她开始踌躇，打算放弃。但她不断地提醒自己，她的潜意识一定会为她解决问题。后来她同目前的丈夫离了婚，去给一家私人诊所做办公室的接待员。她告诉我，她一见到那个医生，就觉得他是她祈祷中所希望的男人。他好像也知道似的，一周后，他就向她求婚。他们现在的婚姻很幸福。那个医生曾经是个足球运动员，品德高尚，是个真正的男人。尽管他不善于社交活动，但不是被动型的男人。她获得了她所祈求的，因为她首先在精神上有了"存在"，换句话说，她精神上所想的已经成了她身体的一部分，就如同吃下去的苹果已变成血液里的东西一样。

离婚属于个人问题，没有普遍的意义。有些情况下，婚姻是不该有的，离婚是解决问题办法。婚姻也不一定是解决一个孤独单身男人的惟一方法。离婚对一个人来说可能是对的，对另一个人来说可能是错的。一个离婚的女人可能比其他已婚女人来讲也许更真诚和高尚，那些没离婚的人说不定过着虚伪的日子呢。

一次，我和一位妇女谈话，得知她的丈夫是个瘾君子，曾经犯过案，在家里经常对她动武，不管家里的吃穿。但她说，人们都讲离婚是不对的，所以，她一直忍着。我向她解释，婚姻是心理上的，两颗心必须相互爱恋才是真正的婚姻，爱是心里圣洁的活动。她听了我的解释后知道了下一步该怎样做。她知道在她心中没有什么神圣的规律逼她受人吓唬，让她胆怯，让人对她吹胡子瞪眼或施暴，只是因为有人宣布他们为丈夫和妻子。如果你不知道怎样做，你就祈祷，祈求引领，总会有答案的，你会感觉到的。你心中的灵会引领你，它会静静地对你暗示。

有一对年轻的夫妇,结婚只有几个月,要离婚。我发现这个男人经常怕他的妻子会离开他,他一直在期待着被抛弃。他认为她迟早会不忠的。这些思想在缠绕着他,使他终日不得安宁,他的精神一直处在一种猜疑和分离的状态中。这些都是他的感受。有作用力就有反作用力,有因就有果,有思想就会有行动,潜意识就会做出反应。她的妻子离开了家,请求离婚;这个结果也正是他最怕的,也是他相信她会做出的。

离婚首先是从心里开始的,法律程序只是外在的形式。有一对夫妇,经常相互埋怨、猜疑、憎恨,不断地削弱他们之间的夫妻关系。通过学习心理规律后,他们意识到憎恨产生对立,爱心使人和睦,他们的心态有问题。他们目前的悲剧是他们错误心态的结果。他们开始按照我的方法祈祷。他们开始互献爱心,友好地善待对方,每晚轮流读《圣经》中的诗篇。他们现在的婚姻状况变得越来越好。

美满婚姻法则

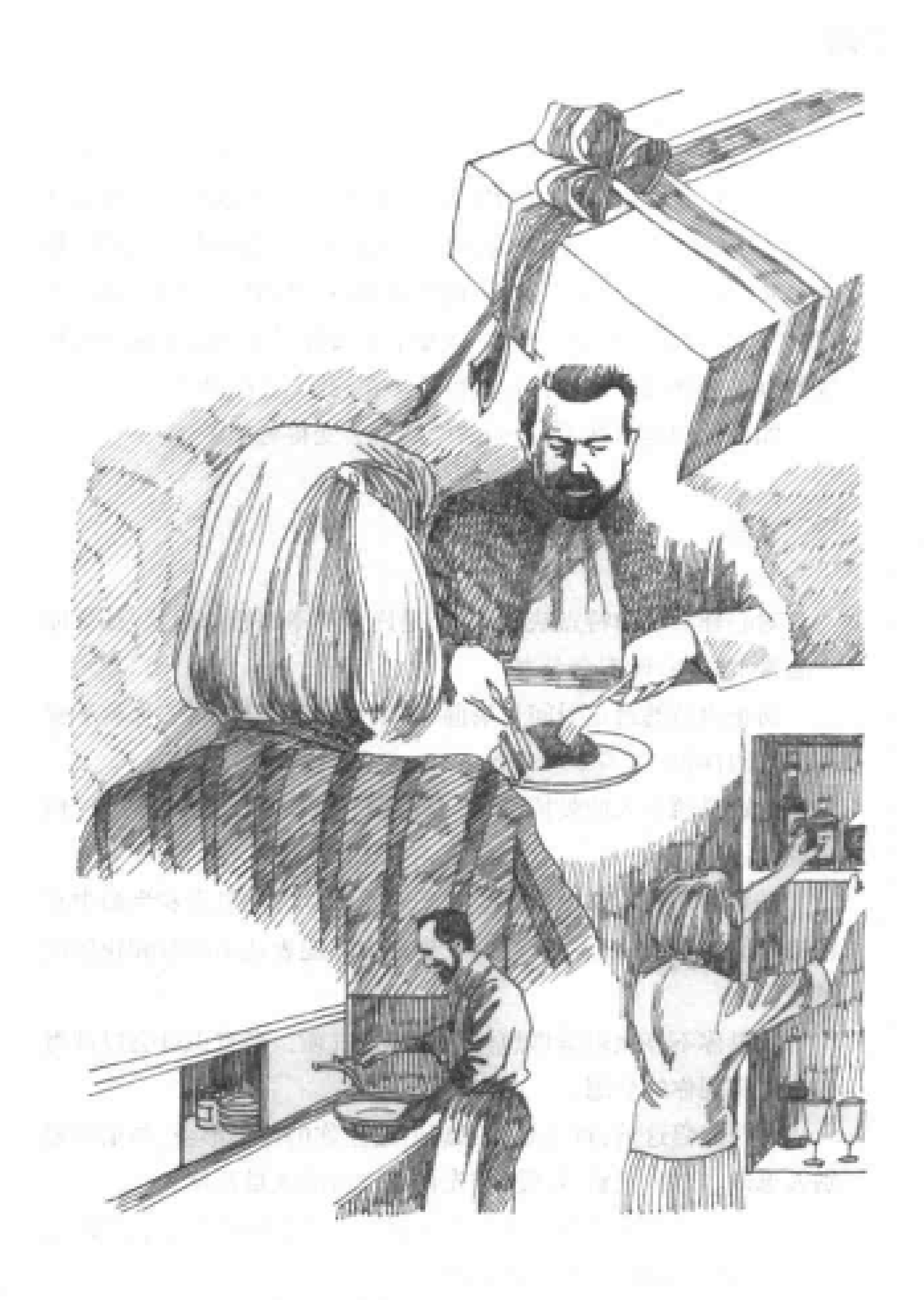
妻子爱唠叨,多数原因是她得不到关注,得不到情感上的交流。所以要关心你妻子感情上的需求,要赞赏她,表扬或吹捧她的优点。还有另一种爱唠叨的妻子,她想让她的男人适应她的习惯,这是赶走一个男人的最快的办法。妻子和丈夫必须停止相互挑剔,而应该采取相互赞扬的办法,相互关心对方的需求。

如果一个男人闷闷不乐,对妻子开始憎恶,从心理上来讲,他已在犯"通奸"罪了,因为通奸的另一个意思就是盲目性,对消极的和毁坏性的事物关注,他背弃了当初要与他妻子白头到老的誓言,

忘记了当初的爱心。这种男人要想改变自己，只有努力学会怎样消气，学会忍耐，变得有爱心、善良、有礼貌，摆脱对抗的心态；这样做不仅能和妻子和好，也能改善与同事的关系。只有常常保持祥和的心态，心里才会有平安。

同你的邻居和亲戚谈论你的婚姻问题是个大错误。比如，一个妇人对邻居说："他从不给我钱花，对我母亲很坏，酗酒，经常骂人或侮辱人。"她这样做其实是在贬低她的男人，对邻人来说他已不是一个好男人了。所以，除了有必要同一些训练有素的人士谈论婚姻问题外，不要同邻人或自己的亲戚谈你的婚姻问题。为什么要让这么多的人知道你的婚姻消极面呢？此外，当你谈论你丈夫的缺点时，你实际上在心中建立了坏的印象。有谁来感受呢？只有你自己，因为你就是你想的和你感受的。

亲戚朋友有时只会以同情的方式为你出一些带有偏见的主意，因为这事与他们无关。任何有损于你们夫妻之间关系的建议都是错误的。还有一点要记住的就是，任何一对生活在同一屋檐下的夫妻，不可能不发生摩擦，有时甚至相互冲突。因此，不要向朋友暴露这些不快之事。夫妻争吵只让自己知道，要常常宽容和忍耐对方的批评和指责。作为丈夫，你不要试图将妻子改造成另一个你。有时你的做法看起来很圆滑，但她的本性你是改变不了的。你这样做是很愚蠢的，其结果只能导致离婚。因为你的"改造"其实是毁了她的自尊心，使她产生反抗和忿恨的心理。当然，你的判断是需要的，如果你研究一下自己的话，会发现在自己的言行和性格中，有许多缺点；要改掉这些缺点，就够你下半辈子忙活的了。如果你心里说："我要把她变成我想象的那样。"你实际上在自找麻烦，你在寻求离婚。你应该知道，除了你自己能改造自己，没有人是你能够改变的。



当天的事情当天了结，不要记在心上。睡前要原谅对方。家庭是建立在相互尊重、爱心和美好心愿基础上的，不要对对方行为胡思乱想。要相互赞扬对方，减少批评和抱怨。早晨醒来，要祈祷，恳求引领，祝福家人和所有的人。饭前要谢恩，感谢你的食物、你的富足，你的一切都是上天的恩赐。饭桌上不要提及争论的事或令人担忧的事。对你的伴侣说："你做得真不错，我心里很满足。"

如果你们这样做了，你们的婚姻就会变得更加美好。

要点

对心理活动的特点缺乏认识，是许多不幸婚姻的根源。如果能一起常常祈祷，就不会分离。

防止离婚的最佳时间是婚前。如果你知道怎样祈祷，你就能吸引理想的伴侣。

婚姻是两个人的爱情结合，是两颗心的碰撞，是共度时光，白头到老。

婚姻的幸福不靠馈赠，它基于对永恒真理的思索和生命中有精神价值的东西。只有这样做，夫妻双方才能表达出幸福和快乐的感受。

如果你不停地思索理想伴侣的美好气质，潜意识就会以神奇的方式实现你的梦想。

寻找伴侣这前，首先要在思想上建立你的伴侣形象。如果你要别人忠诚、守信、正直、可爱，首先你自己也应该是这样。

你没有必要在婚姻上重复犯错误，如果你相信你能找到理想伴侣，你就只管相信，结果会有的。

不要担心何时、何地或以何种方式遇见你的理想伴侣，相信你的潜意识，它是万能的，不需要你帮忙。

如果你老是对你的伴侣抱怨或憎恨，你实际已在精神上离婚了；因为你已在心田里栽上了这些错误的种子。你应该想想当初的誓言和承诺。

停止对你的伴侣产生畏惧感，只将美好装在心中，你的婚姻就会美好。

如果相互表达爱意，祝福美好，潜意识就会“拾取”这些动议，你会感觉你们更加信任、和睦和尊重。

一个爱唠叨的妻子通常是在寻求别人对她的关注，她渴望爱和赞赏。所以表扬或吹捧她的优点，以表示你的爱心。

一个爱妻子的男人，在言行上不会伤害他的妻子。爱情是爱心的体现。

不要同邻人或亲友谈论你的婚姻问题，可以咨询专家意见。因为你不可能找木匠来拔你的牙。

不要企图改造对方，这样做很愚蠢，会伤害对方的自尊心，引起对方的反感和反抗心理，导致婚姻破裂；因此，不要企图将对方变成另一个你。

一起祷告会使你们相互依恋。科学的祈祷方法能解决所有问题。经常想想你的妻子是快乐的、幸福的、健康的、美丽的；同样，经常想想你的丈夫是强壮的、活泼的、和蔼的、善良的。常常这样做，你们就会经历天堂般的婚姻生活。

第十五章 潜意识和你的幸福

幸福是一种选择

美国心理学家之父威廉·詹姆斯说过，19世纪人类最伟大的发现不在自然科学领域，而是人们的潜意识在信仰的触动下所产生的力量。每一个人都蕴藏着无穷的潜力，它可以战胜世上任何困难。

一旦你知道你可以战胜任何弱点，认识到你的潜意识能解决你的所有问题，能治愈你的身体，实现你的梦想，甚至实际上连你想都不敢想的事情时，真正持久的幸福就会来到你的生活中。当你大学毕业，当你结婚，当你有了孩子，当你战胜对手或当你得了大奖时，你会感到很幸福；你也会因为妻子很漂亮或丈夫很了不起而感到幸福；你可以有数不清的经历让你感到幸福；但是不管这些经历有多奇妙，它们都不是持久的幸福，它们都是短暂的和瞬间的。当你相信潜意识的智慧和力量时，相信他的引领，指引你的道路，你才会变得安宁和放松。当你奉献爱心，祝福他人时，你实际上在

为自己的一生建立幸福的大厦。

幸福是一种心态。这看起来很简单，但这却正是人们所忽略的。他们认识不到，简单就是幸福的关键所在。生命中最了不起的事情就是单纯朴质、活力和创造力，是它们创造富有和幸福。

现在就选择幸福吧！早晨起来做如下的祷告：请引领着我，不管我做什么，都会做得很好；爱拥抱着我，环绕着我，我心中平安坦荡；只要我的思路发生了偏离，就会立刻将它校正；美好的祝福如同大磁铁将我吸引过来，毫无疑问，我整天都沉浸在幸福之中。每天都这样祷告，你就会感到幸福，你就会变得容光焕发，充满喜乐。

保持对快乐的渴望

几年前，我在爱尔兰西岸一个叫康内马拉的地方呆了几周，住在一个农夫家中。这位农夫看起来整天都乐呵呵的，哼着唱着，很幽默。我问他是什么让他这么高兴，他说："感觉快乐是我的习惯，每天早晨和晚上我都祈祷，祝福我的家人和家园，感谢上帝给我一切。"这位农夫这样做有 40 多年了，经过长期的重复祷告，这种想法已在潜意识中扎了根，形成了一种习惯，他发现感觉快乐就是他的习惯。

要想快乐，最重要的就是你应该真诚地渴望快乐。有许多人，他们沮丧、气馁，不快乐，即使有好消息，他们也会说："不要高兴得太早。"他们对旧的思维习惯了，好像感觉快乐是件错事，人们应该常常沮丧，一脸的不高兴才对。在英国，我遇见一位妇女，她患风湿病多年，她经常拍着腿说："唉呀，瞧我这风湿病，真让人没办法，我

动不了,那儿都不能去,我的风湿病可把我害苦了。”她的儿女,邻人常常来关照她。她似乎需要风湿病,她好像赞赏她称之为的“苦”,好像不想要快乐。我曾向她建议过一种心理疗法,抄写了一些《圣经》中的诗句,让她思索这些真理,改变心态,坚信病会康复等等;但她看起来并不感兴趣。看来总是有一些人,他们很特别,心理呈病态特色,他们只喜欢愁苦和忧伤。

许多人不快乐是因为他们常这样想:“今天要倒霉了,事事看来都不顺利。”“我今天不可能成功。”“人人好像都跟我对着干。”“生意不景气,看来还要糟糕。”“我怎么老是迟到。”“我的运气总是不好。”“他真行,我不行。”如果每天早晨你总是这样想,一天下来你肯定会经历你所想的,你当然不会快乐。

因此,要意识到,你所生存的空间主要是由你的心态来决定的。伟大的罗马哲学家马库斯·奥里利厄斯曾说:“一个人的生活就是他的思想所成就的。”爱默生也说过:“一个人就是他整天所想的那样。”现实生活中的人,实际上是生活在自己的习惯思维中。不要沉缅于消极的、失败的、不友好的、沮丧的思维中,要时常自我提醒,我经历的就是我所想的。

幸福是一种精神状态

我曾去过许多精神医院,看到了一些百万富翁因为患了忧郁症或偏执狂住在那里治疗。他们都说自己分文没有,是个穷光蛋。看来财富不会阻碍幸福,但也不能带来幸福。许多人想通过金钱来买幸福,像买家电、小轿车、房产、游艇、游泳池等等,但是幸福并不是这样买来的。

幸福存在于你的思想和感觉中。许多人认为，幸福是可以人为的，比如有人说："我如果当上市长或什么主席，或总经理什么的，我就幸福了。"其实真正的幸福是一个人的思想状态，上述所有的物质或人为方式均不能产生幸福。你的力量，喜乐和幸福取决于你能否找到潜意识的规律，并在生活中运用它。

几年前我在洛杉矶讲课期间，遇到一位公司经理。他对公司的经营感到不满，很不快乐。他对上层的董事长和副董事长有时愤愤不平，说他们反对自己的意见。由于内哄，公司经营下滑，年终没有什么红利或股息。

他是这样解决问题的：每天早晨起来第一件事就是祷告，他默默地陈述道："公司的人都是诚实善良的，他们为公司的兴旺发达精诚合作，我要向他们奉献爱心，祝他们平安，事事如意；董事长先生们业务精通，赏识我的每笔交易。新的一天开始了，我祝愿人人平安，和睦相处，公司会日新月异、蒸蒸日上的。"这位经理每天早晨三次进行上述默祷，用心感受祈祷的真实。工作期间，每当担忧和不满情绪出现时，他就对自己说："我的心是平安的，愿上帝保佑一切。"当他这样控制自己的心态时，所有不利的思维和有害的想法都停止了。他心中有了平安，也就有了"丰收"的果实。后来他写信给我，说他坚持这样做两个星期以后，董事长和副董事长找他谈话，表扬了他的合作，赞扬了他的建议，他们认为公司能有这样的经理很幸运。他感到很快乐，他终发现幸福来自于内心世界。

不要阻挡自己的幸福

几年前我读到一篇文章，谈到一匹马的故事。在一条路上有一

个老树桩,这匹马每次路过都会受惊却步。后来农夫把树桩挖掉,并把路铺平。可是15年来,每当这匹马路过这里时,仍然却步。马却步的原因其实是它脑海中对树桩的记忆。同样,在人们幸福的道路上其实也没有什么"树桩"。只是你自己的想象而已。你现在是不是有什么担忧?其实它只在你心里,你现在就可以把它挖掉,换上成功的喜悦。

一个商人生意亏了本,他说:"我犯了错误,但我学到了很多,我打算重整旗鼓,我会成功的。"他心中面对那个"树桩",不发牢骚,不抱怨,他挖掉了它。他自信有能力战胜一切困难。因此,要相信自己,你就会成功,就会有幸福。

世界上最幸福的人,就是那些能够常常将心中最美好的东西施展出来的人。幸福和德行互为补充。最幸福的人不仅是最美好的人。通常也是最能成功体现生活艺术的人。常常表达爱,光明、真理和美好,你就会成为当今世界上最幸福的人之一。希腊斯多葛派哲学家爱波特说:"只有一种方法能让你的心灵得到平安,让你感到幸福,那就是:不管是你早晨起来,去工作,还是晚上睡觉前,要常常这样想,世上没有一样东西是属于你的,一切都归上帝。"

要点

威廉·詹姆斯说:"19世纪人类最伟大的发现是人们的潜意识在信仰的触动下所产生的力量。"

你有着巨大的潜力。当你能对这种潜力有一点自信时,幸福就属于你,你就会实现心中理想。

你可以战胜任何困难,让潜意识来实现心中理想。

你要选择幸福，它是一种思维习惯，就是要经常这种想："凡是真实的，可敬的，公义的，清洁的，可爱的，有美名的；若有什么德行，若有什么称赞，这些事你们都要思念。"

早晨起来，睁开眼睛，对自己说，今天我要选择幸福，选择成功，选择爱和善良，选择平安，让心中充满爱和喜悦。今天你就会经历幸福。

常常感恩祷告，祝福家人、同事和所有的人，你就会幸福。

你必须真诚地渴望幸福，没有愿望就没有结果，愿望就是信心和想象的翅膀。想象你所渴望的，感受它的现实存在，就会心想事成。

如果心里经常充满恐惧、担忧、憎恨和失败的想法，你就会变的沮丧和不幸福。记住，你经历的生活就是你思想的结果。

金钱买不来幸福。有钱的人可能很幸福也可能不幸福，没钱的人也是如此；有些人结了婚很幸福，有些人结了婚不幸福；有些人单身很幸福，有些人单身却不幸福。幸福的王国存在于你的思想和感受中。

幸福是心里平安的结果。因此，让你的心情平静下来，感受宁静和安详，一切顺其自然，你就会感到幸福。

幸福的道路上没有障碍。外部的世界只是结果，你的思想是起因。选择幸福的思想，就有幸福的结果。

最幸福的人就是能将心中最崇高、最美的好的东西表达出来的人。



第十六章 你的潜意识与和谐的人际关系

己所不欲，勿施于人

你已经知道了潜意识如同一部录音机，能忠实地反映出你在上面录制的东西。在人际关系中的处世原则，如同《圣经》所说："无论何事，你们愿意人怎样待你们，你也要怎样待人。"举例来说，你也许对你办公室里的某个人表面上很客气，很有礼貌，但在他背后，心里对他却很反感。这种消极思想对你是非常不利的，如同喝毒药一样，它从你思想上夺去了你的活力、热情和善良。一旦这种消极思想在潜意识中扎了根，就会给你带来无尽的苦恼。

"你们不要议论人，免得人们被议论。因为你们怎样议论人，也必怎样被议论。你们用什么量器量给人，也必用什么量器量给你们。"你对别人的想法是你自己的，你的想法是具有创造性的，你是根据自己的经历创建了对别人的看法和感受。同样，你给别人提的建议也是给你自己的，因为你的心是创造的媒体。

你们怎样议论人，也必怎样被议论。当你知道了这个道理后，你在与别人相处时，会更谨慎地去思考，去感受，更注意对他人的言行；你会获得更大的自由交往空间，解决更多的人际关系问题。

善有善报，恶有恶报。欺骗别人等于欺骗自己。负疚感迟早会带来损失。潜意识是非人格化的，是不变的；它即不去考虑人的事情也不尊重任何宗教机构；它即没有同情心也没有恶意。你对别人怎样思量，怎样感受和怎样行，最终会反馈给你。

宽容人者得人宽容

现在你就开始观察自己，观察你对别人的反应，对环境的反应。你对每天所发生的事情反应如何？既使所有的人都错了，只有你一个对，这也没什么关系。如果哪条新闻让你生气，这就是你的不幸喽，因为你的坏情绪会将你心里的平安夺去的。

一位妇女给我写信，谈到她的丈夫，说她丈夫每次在读到报纸上某位专栏作家的文章时，就大发雷霆。并且说，他长期这样的愤怒使他的溃疡出血，医生建议他要调整情绪。我后来约见了这个人，我对他解释说，对别人写的文章因观点不同而发火，说明你心理调节能力差，还不够成熟。他开始到他应该让别人有自由表达的权力，尽管别人在政治上、宗教上或其他什么方面有不同的观点；报刊也有发表不同看法的权力。观点可以不同，但不应该感到不愉快。不是别人说的或做的什么影响了他，而是他自己的反应影响了他。后来他的情绪好多了，每天早晨祈祷。她的妻子告诉我，他常常对自己和专栏作家写的东西发笑，别人的文章再也不会激怒他、让他不安了。由于情绪稳定，心里平安，身上的溃疡也消失了。

一位私人秘书对她办公室里的其他女同事怀恨在心，因为她们说她的闲话，散布流言，如她所说，传播恶意的谎言。她承认，她不喜欢女人。她说："我恨女人，但我喜欢男人。"我发现，她在办公室里对手下的女同胞说话时语气傲慢、专横，目中无人，不耐烦。她说，这些同事常常在工作上给她找麻烦，并从中取乐。她说起话来显得很清高，这种摆架子的语气让听话的人感到很不舒服。如果整个办公室里的所有人都烦你，是不是你的原因呢，是不是你的潜意识中的东西或你思想上的观念造成的呢？我们知道，如果你憎恶或害怕一条狗，它会做出凶狂的反应。因为动物会从你的潜意识变化中感悟到一些东西。许多任性、散漫、没有受到良好教育的人，就如同狗和猫等动物一样敏感。我向她解释祈祷的作用，让她重新认识自我，认识生活中的真理，认识自己的说话方式、个人习气等等，后来她惊奇的发现，她的憎恨情绪居然能在言行中和生活中的各方面反映出来。她开始停止了平常所做的那种愤愤不平的样子，拟定了一个祈祷文，开始有规律地认真祷告。

她的祷告如下："我要有爱心，说话办事要心平气和；我要宽容那些批评或说我闲话的人，祝她们平安。我的思想只停留在对她们的美好祝愿上；当我烦恼时，上帝就会保佑我，引领我，将和谐、平安和健康赐予我。"上述祷告的练习改变了她的生活。她发现所有对她的指责和由此产生的烦恼都没了。同事们成了她的好友。其实改变她的不是别人，而是她自己。

一位经销商来看我，叙说了他与公司经理间的矛盾和工作上的困难。他已在这家公司工作十几年了，没得到任何提升。他向我展示了他的业绩，销售额在同区比其他人都高；但他说经理不喜欢他，他受到的待遇是不公正的。在一些会议上经理对他很粗鲁，有

时嘲弄他提出的建议。我对他解释说,造成这种局面的主要原因是他自己,是他对经理的看法得到的反馈。"你们用什么量器量给人,也必用什么量器量给你们。"他对经理的认识是,经理很小器,脾气坏。因此他对经理怀有恶意,愤愤不平。每当他去上班,脑子里就充满了对经理的挑剔、责怪、抱怨等思想。你思想上怎样想,就不可避免地会在现实中得到回应。他的这种内心独白是有害的,这种对经理的诽谤和责怪会逐渐进入潜意识,不仅经理会对他的这种思想做出反应,他自己也会在身体上和精神上产生不适。

他开始祈祷:"我是我内心世界的惟一主宰。我对经理的看法由我负责,于他不相干。我不会再为什么去烦恼。我真诚地祝愿老板们都好,愿上帝保佑他们。"他知道他的内心世界如同花园,什么思想的种子就收什么"果"。我还向他传授了形象化技巧,在睡前去想象一画面,如,经理正向他祝贺,赞扬他的工作出色,工作中的热情和积极性,还有来自顾客的赞扬;去感受这些画面的真实,好像在同老板握手,听到了他的声音,见到了他的笑脸...... 让脑子中放电影,让想象戏剧化。每天晚上他都这样做了。渐渐地,这种称之为精神渗透的过程,使他的潜意识有了印象,潜意识也会自动做出反应。后来,销售经理将他调到旧金山来,提拔他为销售部经理,管理 100 多人,并且薪水相当丰厚。他改变了对经理的看法和评价,经理同样也会改变。

控制好你的情绪

别人所说的话或所做的事并不能真正地让你发怒或让你烦恼,除非你允许它来打扰你。惟一能让你烦恼的方式是通过你的思

想。比如，如果你要发火，你心理上得经历几个阶段：首先你开始想别人所说得是什么意思，你决定生气或发火；然后你决定采取行动，也许你会反唇相讥或采取类似的行动。你看，你的想法、感情反应、行动都在你心里产生。

当你在情绪上变得很成熟时，你会对别人的谴责或不满，不会立刻做出不愉快的反应。这样做就意味着你不会太激动，你对别人的反应是消极的。你要记住你的生活中的目标是什么，不要让别人、一件事或什么东西让你偏离你的内心的平安，偏离你对祥和、健康和活泼的内在感受。精神分析学创始人弗洛伊德说，除非人的个性中有爱心，否则这种个性就会发病死去。爱心包括理解、善良和对别人的神圣个体的尊重。你对别人的爱和善意越多，反馈给你的爱和善意也越多。

如果你伤害别人的自尊，你就得不到善意的回报。每个人都需要爱和得到认可，感受到他存在的重要性；每个人都清楚地知道自己的价值所在，如同你的感受一样，认为自己是整个人类社会中的一员。当你能够清楚地明白这一点时，你心中就会尊重他人，别人也会以同样的方式回报你。

一个演员跟我说，他首场演出时，观众对他发出嘘声和讥笑他。他承认，剧本写得不好，他也不想认真地演。那场演出后的几个月里，他非常痛恨观众，骂他们是笨蛋、蠢驴和无知等等。他辞去了演员工作，在一家药店里干了一年多。后来有一天，他的一个朋友邀他去纽约市市政大厅听讲座。题目是“怎样与自己相处”。这个讲座改变了他。他又回到舞台，并开始常常真诚地为观众和自己祈祷。每晚上台演出前，他总是怀着爱心和友好的情意，并养成一种良好的思维习惯，愿上帝赐平安给所有到场的人，愿所有的观念都

充满激情。每场演出他都这样想。如今，他已是一位知名演员。

有些人不易相处，因为他们的心态是扭曲的。他们有时得不到正常人的对待。这些人都是一些过激的、好争论的、不易合作的、执拗的、愤世嫉俗的、生活上很糟糕的人。他们心理上是有病的，也许是他们从小受到虐待。有些人属于先天性畸形。你不会谴责一个患肺结核的人，同样也不会去谴责一个精神上有病的人。没有人去恨一个驼背。现实中有许多精神上的"驼背"。你应该同情和理解这些人。要了解一切，就得宽容一切。

换位体验

最近，有一位女士来见我，她说，她办公室里的一位姑娘长得比她漂亮，比她有钱，比她幸福；此外，这位姑娘还跟公司老板谈上了恋爱。对此她非常嫉妒，甚至恨她。后来在他们的婚礼上，出现了一个瘸腿的女孩，这个女孩是这位姑娘和她的前夫所生。小女孩抱着母亲说："妈妈，妈妈，我喜欢我的新爸爸！看，他给我买了什么？"小女孩拿出一个漂亮的新玩具给妈妈看。这位女士对我说："当时我的心被这个小女孩打动了，我知道这位小女孩肯定感到很幸福，我当时觉得这位母亲也一定很幸福。突然，我觉得我爱这位母亲了；我走进办公室，衷心地祝愿这位姑娘，并且很真诚。"她实际上是站在另外一个人的角度去思考，去感受。她心里扮演了这位母亲的身份，也扮演了孩子的身份，她像她们一样去感受，去想。如果你是一个很容易产生嫉妒或愤愤不平的人，或者易受影响对别人常怀恶意，你就应该去体会"要爱人如已"的真理。

有人喜欢通过发脾气，痛哭或采用所谓的"心脑病发作"来达

到他们的目的。这些人好像独裁者,他们企图来奴役你,让你满足他们的要求。对这样的人要客气,更要坚定立场,不要屈从。

有时让步未必真好。不要去满足别人的自私、过失或占有欲。记住,要走正路。你来到世界上有你的理想,忠实于生命中永恒的精神价值和真理。不要让任何人来影响你,让你偏离正道,失去你生活中的目标。你的目标就是要实现自我价值,为全人类服务。通过你来向人们显明智慧、真正和完美。忠于你的理想。要绝对清楚地知道,造物主让你平安、幸福和满足,也必然会保佑和祝福所有的世人。和谐是整体的和谐,部分包括在整体中,整体由部分组成。像保罗说的那样,你所欠别人的只有爱,爱心是实现健康、幸福和心里平安的惟一源泉。

要点

你的潜意识像一台录音机,能忠实地反映你的习惯和思维。

愤愤不平的思想就如同毒药,害人害己。

你的心理是你思想的媒体,因此,你对别人怎样想和怎样感受,你在生活中就会经历别人对你的相同反馈。要让别人怎样想你,你就应该怎样去想别人。

欺诈别人就是欺诈自己,只能给你带来损失和对自我生存空间的限制。消极的思想带给你的只有无尽的烦恼。

做好事,得好报。

你是自我世界里的惟一思想家,你怎样看待别人由你自己负责,与别人无关。你怎样想就得到怎样的反馈,现在你怎么看待别人呢?

要在心理上走向成熟，允许别人与你不同。他们有权不同意你的想法，你也可以不赞同他们，但没有必要感到不愉快。

你内心的独白代表着你的默想和感受，可以在别人对你的反应中体会到。

祝愿自己什么也同样要祝愿别人什么，这是和谐人际关系的关键。

如果没有你的许可，别人是不会惹怒或烦扰你的。你的思想是有创造性的，你可以为他祈祷。如果有人对你喊“可恶的家伙！”你就对他说：“愿上帝保佑你。”

你不会去恨一个驼背或一个瘸子，你会有同情心。对那些在精神上有残缺的“驼背”或“瘸子”，同样要有同情心。要了解一切，就要宽容一切。

要坚持正道，记住你的理想是什么。只有为你带来平安、幸福和快乐的想法才是正确的。

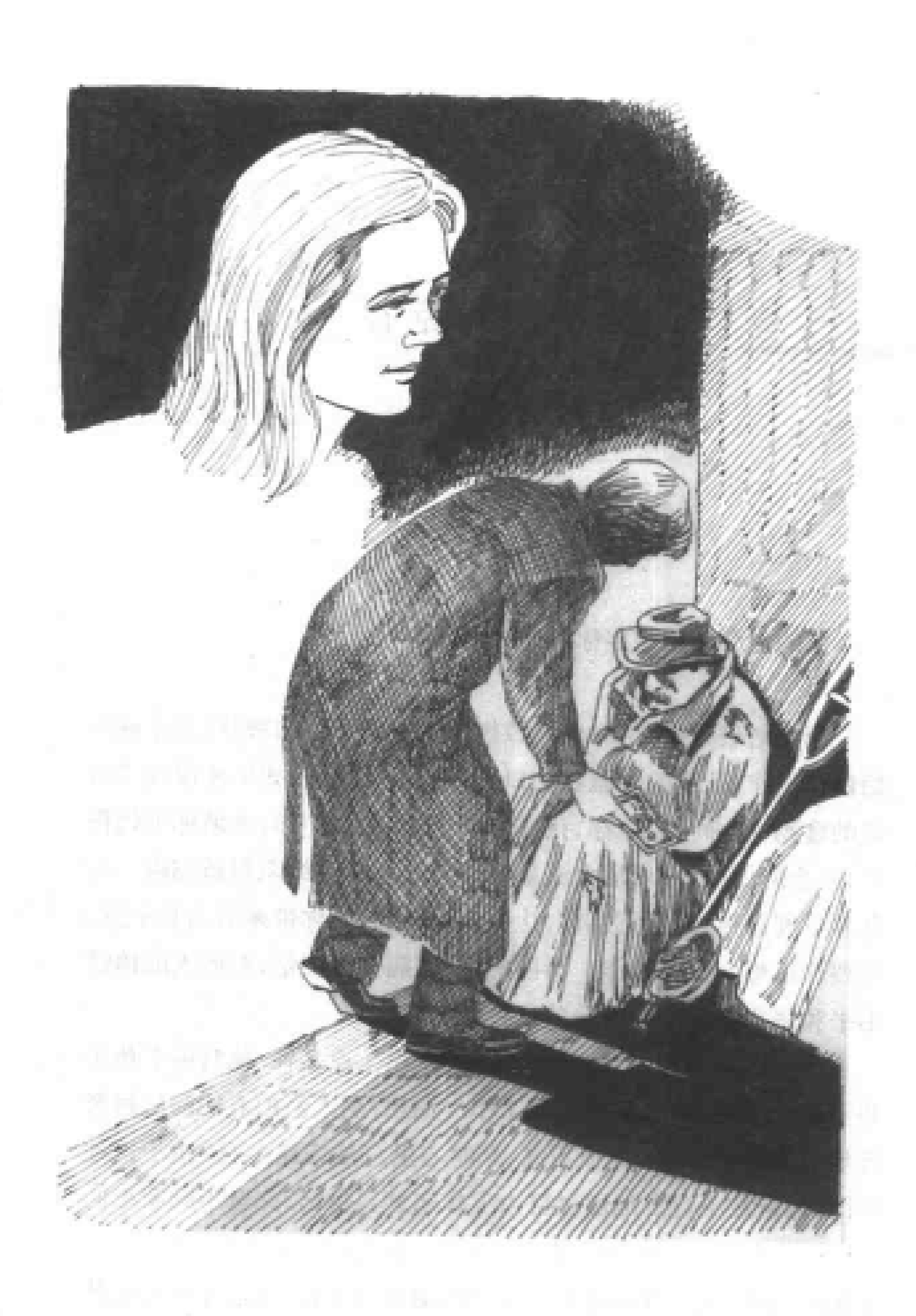
你所欠别人的只有爱心。爱就是对别人的美好祝愿，也是对自己的美好祝愿。

第十七章 发自内心的宽容

你的生命总是宽容你对于他的损害

当你划破手指,生命会原谅你,它(潜意识中的智慧)会立刻开始修补工作,让新的细胞在伤口处相互重新搭接;如果你误食了腐烂的食物,生命会原谅你,让你吐出食物,来保护你;如果你手烧伤了,它会降低浮肿,增加血流量,长出新皮肤、新组织和新细胞。生命并不埋怨你,总是宽容你,让你恢复健康,给你带来活力和平安,只要你思想上愿意合作。消极的思想,痛苦的回忆,对他人的愤愤不平和恶意都会阻碍生命的这种活力。

我认识一个人,他每天都工作到夜里1点多钟。他对两个孩子和妻子漠不关心,总是拼命地工作。他想,别人会拍着他的肩膀赞扬他工作很努力的。他血压高,平时心里总是感到内疚。由于这种原因,他常常不自觉地通过努力工作来惩罚自己,完全不顾家里的人。正常的人是不会这样做的。他们会关注孩子的发展,不会将妻子关在门外。我向他解释说:"你如此地努力工作,可能你内心有什



么不安存在，否则你不会这样做。你实际上是在自己惩罚自己，你得学会宽容自己。”他的确有深深地内疚感。多年前，他害了他的兄弟。他解释道，在见到他兄弟同他妻子发生性关系时，他一时冲动，枪杀了他兄弟。这事情过去已有15年了。我向他解释说，从生理和心理上来说，目前的他和15年前的他已不是同一个人了。科学家告诉我们，身体的细胞每隔11个月要全部更新一次，再说，人在思想上也完全变化了。他现在充满爱心。15年前罪犯的“他”早已死了。事实上他在谴责一个清白的人。原谅就是让你的思想符合和谐的自然规律。自我谴责就是地狱，宽容就是天堂。这种解释在他身上起了作用，他说他感到从此如释重负。医生说他的血压也正常了。他感受到了真理：“你们来，我们彼此辩论。你们的罪虽像朱红，必变成雪白，虽红如丹颜，必能白如羊毛。”

善者宽容

一位学校教员告诉我，他的一位同事说她的一次发言说的太快，好像吞掉了好多字，有时听不清楚，措词也不好，发言效果很差。这位教师对同事的批评很生气。后来她承认，这个批评还是有些合理的，她当初的反应有点小孩子气。同事的批评是帮助她的良药。为了提高她的讲演水平，她参加了公众讲演课程。后来她回信给那位同事，对给予她的帮助，表达了谢意，因同事的批评，使她能很快地改进讲演能力。假如上述的批评是错误的，是因为某些人的偏见、迷信、狭隘的宗派利益、病态心理、倾泻个人忿恨等等，就应该在了解事实以后，同情她，为他的平安祈祷。你就是你思想的主宰，如果你不愿意，你就不会受到伤害。感情跟随思想，你有权拒绝

那些让你烦恼的思想。

几年前，我在一个教堂参加一个婚礼，新郎没有来。两小时以后，新娘掉了几滴眼泪，她对我说："我祷告上帝的引领，他不来也许就是上帝的回答，上帝是信实的。"这就是她的反应，相信上帝和相信一切事物的美好。她心里并没有多大痛苦，因为她说："他不来一定是出了问题，因为我是为我们两个人祷告的。"别人要经历同样的事，可能会大发脾气、发作、服镇静药或去医院等等。

要相信潜意识深处的无限智慧，相信它的引领如同相信在母亲怀抱中一样安全。这就是怎样获得心里平安和身心健康的方法。

有一位22岁的姑娘，她所受到的教育是：跳舞、打牌、游泳、与男人约会都是罪恶的。她母亲还威胁说，如果她违背她的旨意和宗教上的教导，她就会在地狱的烈火中焚烧。这位姑娘穿黑衣服、黑袜子、不化装、不抹口红，因为她母亲说这一切都是罪。她母亲还告诉她，所有男人都是邪恶的，性是罪恶，是恶魔般的放荡。这位姑娘得经常学会原谅自己，因为她充满了内疚感，原谅就意味着放弃。她得放弃所有这些错误思想，重新认识自己。当她与办公室的男同事外出办事，她感到内疚，认为上帝会惩罚她。曾有几个优秀男士向她求婚，都被她拒绝了，她说："结婚是错误，性是罪恶，我也有罪。"这就是她的道德观和早期的心态。她来咨询我，每周一次，大约经历了十周。我解释了意识和潜意识的关系，如本书前章所述。这位姑娘后来逐渐认识到，过去的她完全被她母亲的无知、迷信、偏执、病态的思想所控制。她离开了家庭，开始寻求新的生活。在我的建议下，她开始打扮自己，做头发，化妆，穿着光鲜。她学习跳舞、开车、游泳、打牌、同男人约会等等。她开始热爱生活。她祈祷万能

的上帝为他选择理想的伴侣。后来，在她离开我办公室的一天晚上，我见到了一个男士在外面等着她。他们现在结了婚，相处得很好。

付出宽容，收获健康的生命

"你们站着祷告的时候，若想起有人得罪你们，就当饶恕他，好叫你们在天上的父，也饶恕你们的过犯。"宽容别人是获得心里平安和身体健康的关键所在。如果你想要健康和幸福，你就必须原谅每一个伤害过你的人。你如果不能首先去原谅别人，你就不能真正原谅你自己。拒绝原谅别人就等于自大和无知。

当代医学、心理学证明，在许多疾病背后，从关节炎到心血管疾病等等，往往其真正的起因就是愤恨、责备、懊悔、敌意等。医生们指出，这些病人曾经受到过伤害，虐待或欺骗，他们心中充满愤恨，他们痛恨那些伤害他们的人。这就在他们的潜意识中留下了创伤。治愈的方法只有一种，他们得割去这种心中的"溃烂伤口"，宽容或原谅别人是惟一的恢复身心健康的方法。

宽容首先要有宽容的意愿，如果你先真诚地愿意去原谅别人，你就先成功了一半。我敢肯定，你知道宽容别人并不意味着你去喜欢某人或与他有什么关系。别人不能强迫你去喜欢某人，政府也不能通过立法来让人有爱心。但是我们能做到去关爱别人，关爱那些实际上我们并不喜欢的人。

《圣经》中说，你们要彼此关爱。这是每个人只要愿意去做都能做到的事情。爱心就意味着祝愿别人一切美好，但只有一个先决条件，就是要真诚。当你原谅别人时，并不意味着你有多么宽宏大量，

或多么高尚；你实际上是很自私的，因为你祝愿别人什么，也等于祝愿你自己什么。理由很简单，当你去想，去感受时，你就成了你所想、所感受的，因为你就是你想的。

我建议，当你的心情平静下来后，心中做肯定的默祷："我已完全地、真诚地原谅了他（提及冒犯你的人名字）；我从心里放过了他；我宽容了所发生的一切事情。我自由了。他（她）也自由了。这种感受真好。今天是我的大赦日，任何曾经伤害过我的人我都宽容了，祝他们一切都美好。"

一旦你真正地原谅了对方，就没有必要重复祷告了。无论何时，只要心中想起某人曾伤害过你，就为他祝福，对他说："祝你平安！"常常这样做你会发现，几天以后，你会越来越忘记对方，最后甚至想不起来了。

对黄金有一种酸性试验，这里，对宽容也有一种类似的测试。如果我告诉你有关某人的好消息，而这个人曾伤害过你，你会不会在听到这个消息后心里发"酸"？如果是的话，这说明你心中的怨恨还在，还起着破坏作用。让我们假设你的下颚曾长过一个疮，是你告诉我的。我会随便问你现在还痛不痛了。你会很自然地回答："当然不痛了，但还能记得这事。"你能记住这件事，但现在不再伤害你。我们把它叫做"酸性试验"。如果你心里仍然会发"酸"，这表明你所谓的原谅只不过是在欺骗自己而已，你并没有真正地学会宽容他人。

当你能真正认识你的内心时，你就会停止对别人的抱怨和谴责，不再让周围的环境来左右自己的生活。你知道，是自己的思想创造了自己的命运，外部的一切并不是左右你生活和经历的真正原因和条件。人的思想就是事物的本身。"因为他心怎样思量，他

的为人就是怎样。”如果你要认为别人能影响你的幸福，命运对你很残酷，你得和别人拼命抗争才能生存等等，所有的这一切类似的想法都是没有根据的话，你就解放了。

要点

生命面前人人平等。常常思念和谐、健康、快乐和平安，他就会多关照你。

潜意识从不会让痛苦来缠绕我们。痛苦是来自我们的消极和破坏性意识。种瓜得瓜，种豆得豆。

上帝不会怨恨你，生命总是宽容你。当你手指划破或烧伤，它总是为你修复。

你的内疚综合症是出于错误的概念。这是你自己要这样做的，因为你的信仰是错误的，你喜欢自责。

自然的力量并不邪恶。对自然力的应用取决于你怎样利用你的内在力量。你可以用电来杀人或照明。好和坏取决于人心里的想法和目的。

人是自己惩罚自己，他的思想是有创造性的，他创造了自己的悲剧。

如果有人批评你，并且是你的错，你就应该高兴、感谢对方，接受批评，这是给你改正的机会。

当你祈求引领，接受心中出现的感觉和美好的意念，要意识到这样做很好，非常好。

事情的好与坏取决于你的认识。性本身并不邪恶。人们追求财富，实现自我，都不是邪恶。一切都取决于你怎样利用这些冲动，你



的欲望或雄心。你想吃块面包,没有必要去杀人来实现这点愿望。

抱怨、愤恨或敌意是许多疾病的根源。要原谅伤害过你的人,要有爱心,不断地祝福他人,直到你心中有了平安,才算真正宽容了他人。

宽容就意味着放弃和付出、原谅他人和为他人祝福。如果提到某人的好消息,你心中仍然发“酸”,这就说明你没有真正原谅他。

获得平安的惟一方法就是要宽容对方,这就是《圣经》中说到的要饶恕他人 77 次的道理。

第十八章 消除心魔

约翰斯先生戒酒

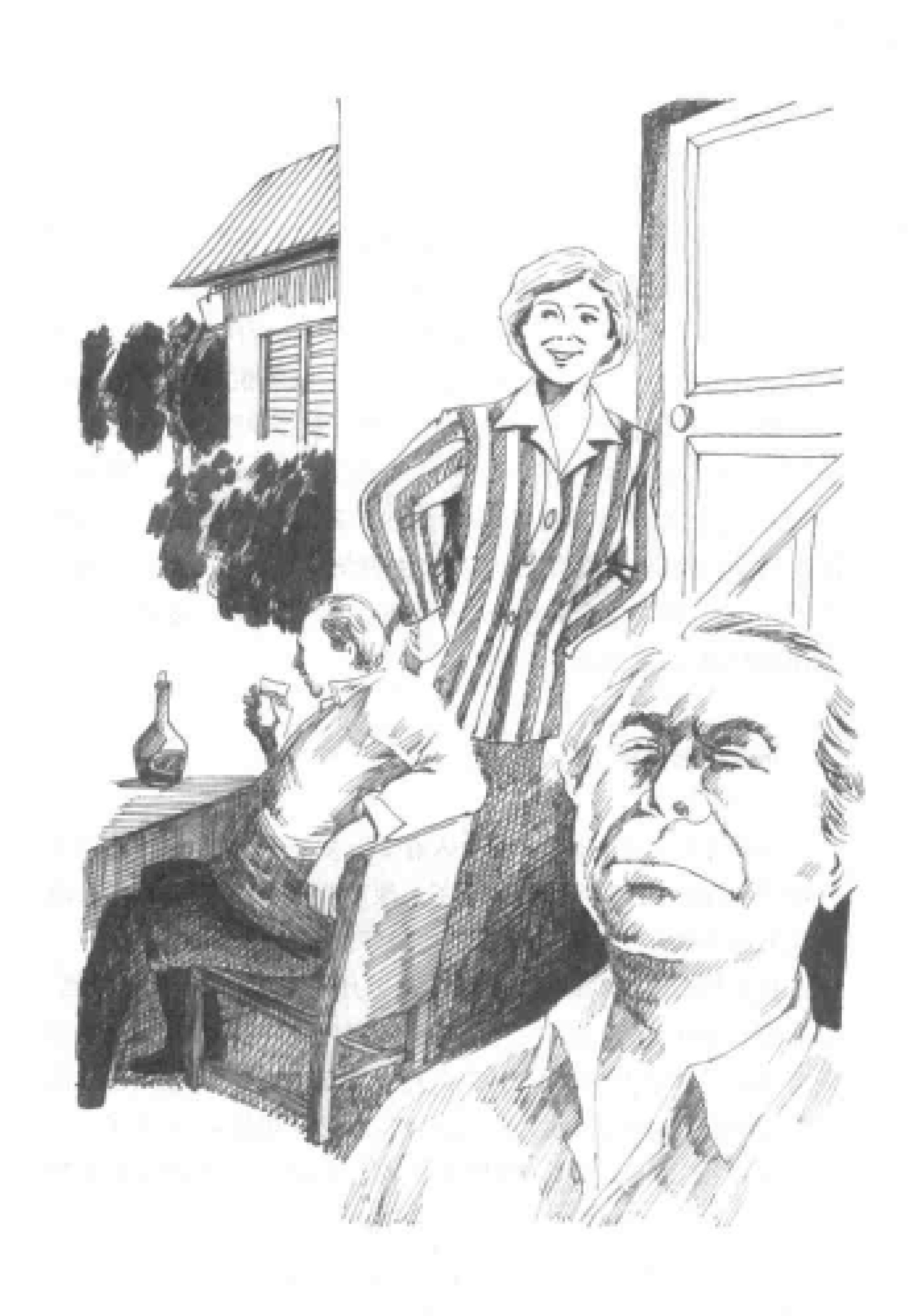
许多时候,答案往往就在问题的本身。如果你正面临危局,看不清形势,最好的办法就是认定你的潜意识无所不知,无所不能,肯定会向你展现解决的办法。你的这种态度本身就会让你找到答案。只要你相信潜意识,它会以各种方式为你开路。

人是习惯的奴隶,是受习惯支配的。习惯是潜意识的功能。你学习游戏、骑自行车、跳舞或开车,是在意识的指导下一次次地重复动作,直到在你的潜意识中留下了深深地“印迹”为止。然后,你的潜意识会为你产生自动的习惯动作。有时人们称之为第二天性,它是潜意识对言行的自动反应。你有自由选择好的或者坏的习惯的权力。如果在一段时间内,你不断地重复一种不好的思想或行为,你很快就会受到这种习惯的强制,因为潜意识的规律是强制性

的。

约翰斯先生对我说了他是怎样放弃一种坏习惯的，他说："酗酒的冲动无法控制，有时醉酒两个多星期。我无法改掉这个可怕的恶习。"这个不幸的人一次次地遭遇这种经历。他已经养成了酗酒的习惯。他认为是自己主动地开始喝酒，可以改掉这个习惯，养成一种新的习惯。他说，当他用意志力来控制这种欲望时，可以暂时起作用，但事后情况更糟。最后他感到无望。这种无能为力的想法更使他酗酒而不能自拔。我告诉他，意识和潜意识之间要进行协调才能起作用。你的想法首先要在潜意识中"着床"，才能实现这种想法。应该认识到，既然旧习惯给你带来了麻烦，你也可以有意识地去形成新习惯，你可以获得自由、清醒和心里平安。他知道他的恶习已成为一种自动的行为；既然它的形成是通过有意识地选择，为什么不能再通过意识的选择改掉它呢？既然可以不断地消极地去想，为什么不可以不断地积极地去想问题呢？后来，他不再认为他无力改变这个习惯了。此外，他清楚地知道，改掉旧习惯的障碍是他自己的思想。因此，没有必要在精神上施加压力或强迫自己去做某事。

约翰斯先生进行了一系列的练习，他首先放松自己的身体，进入了一种松弛的、昏睡沉思状态。然后他开始幻想事情的结果。他知道潜意识会发现捷径的。他好像看见他的女儿在祝贺他重获自由，向他说："太好了，爸爸你又回来了！"他因酗酒失去了家庭，妻子不许他回家，不同他说话。他不断地这样练习，坐下来沉思，重复上述的想象。只要注意力一分散，他就立刻提醒自己，想象女儿的微笑，他回家以后家庭的喜悦。所有这些努力改变了他的心态。这个过程很缓慢，但他不停地坚持这样做。他坚持认为，迟早他的潜



意识中会建立起新的习惯模式。

我告诉他，"你可以把意识比做照相机，潜意识比做照相机里的感光板，感光板上可以完全地记录下意识给它的画面。"这一比喻给他的印象很深，他的整个目的就是要"感光"他的心中画面，让它成形。相片是在暗室中冲洗出来的，同样，想象中的画面也要在潜意识的暗室中成形。他认识到意识只是一部照相机，他不必要做出精神努力，没有必要进行思想斗争。他只要静静地调整自己的思想，将注意力聚焦在心中的画面上，直到他完全地认同这个画面为止。他经常沉湎于这种想象，心中毫不怀疑结果的到来。只要有酗酒的幻想出现，他就会警醒，转过来去想象合家欢乐的情景。他成功了，因为他坚信他会去经历心中的想象画面。如今，他是一家大企业的经理，非常幸福。

布洛克先生驱"鬼"

布洛克先生说，他过去年收入有 2 万多美元，但在最近的三个月中，所有的门似乎都向他关闭了。他煞费苦心地与客户谈判，总是在最后要签字的一瞬间失败。他说好像有鬼在跟着他。

我在与布洛克的谈话中得知，三个月前，他开始变得很暴躁；他痛恨一个牙医，因为这位牙医许诺要同他签一项协议，但在最后的时刻却不守诺言。这使他后来一直生活在恐惧中，害怕其他客商也会这样做。逐渐地，他的心态变得沮丧、敌意和扭曲，形成了一个恶性循环。他总是认为，最害怕的事情终于发生了。布洛克后来意识到，问题出在他的心病上，他要改变这种心态才行。

为对付这种的"不幸"，他进行了如下的祈祷："我相信我的潜

意识，它不知道什么是障碍和困难；我生活在对最美好事物的快乐的期待中。我内心深处就是我思想的反应。我知道潜意识中无所不知。我的生活目标就是要提供最佳服务，祝福所有的人。我所做的一切都是按照上帝的旨意，会产生最美好的结果。"每天早晨在工作之前，以及每天晚上在睡觉之前，他都重复上述祷告。不久，他的潜意识中就建立了这种新的习惯模式。他又开始向以前一样，痛痛快快地做起生意，成为一个成功的商人。

什么是你真正最需要的

一个年轻人问苏格拉底他怎样才能获得智慧，苏格拉底回答说："跟我来孩子。"他把年轻人带到河边，把他的头浸人水中，直到这个年轻人坚持不住要喘气为止。他放了手，等他恢复镇静，问他说："你在水下最需要什么？""我最需要空气。"年轻人回答。

苏格拉底对他说："当你需要智慧如同你在水下需要空气一样，你就能获得智慧了。"

同样，当你在生活中有了一个强烈愿望，你已有了具体方案，你知道怎样去做，知道怎样克服困难，那么你肯定会成功。

如果你真的想获得心里平安，一种内在的安宁，你就会有的。不管你怎样被不公正的对待，或者一个老板怎样不讲理，或者你碰上了一个卑鄙的恶棍，这一切对你都一样，因为你知道你的精神力量所在，你知道你需要什么；你不会让仇恨、愤怒、敌意、恶念等思想掳去你的平安、健康和幸福。你的生活目的很清楚，就是平安、健康、活力、和谐和富有。如果你的思想对这些目标很明确，你就不会让别人、让周围条件或意外事件等使你心烦意乱。你的思想是非物

质形式的，是看不见的力量，你可以让它来祝福你，启迪你，让你平安。

有一个结了婚的男人，有四个孩子，在外地跑生意时同另外一个女人结了婚。他经常生病，变得神经质，易怒，脾气大，晚上吃药才能睡着。他的血压超过200，医生开的药也没有用；身上多处疼痛，吃药也不管用。情况更糟的是，他经常酗酒。所有这些病因是他内心的负疚感造成的，他违背了当年的婚约，这使他不得安身。宗教的信条从小就在他心里扎了根；他想通过喝酒来消除内心的负疚感。有些病人服用吗啡和可卡因来镇痛，他想通过喝酒来止住心里的“痛”。但这无疑是火上浇油。他听我解释了心理规律后，意识到要面对现实，正视他的问题，他必须放弃双重角色的扮演。他认识到，酗酒只是一种下意识的逃避努力，只有根除潜意识中的隐患，病才能治愈。他也采用了祷告方法，一个月中，他就解决了问题。

面对实事才能解决问题

如果你是一个酒鬼或是一个吸毒成瘾的人，首先要承认这个事实。不要回避问题，许多人改不掉酗酒，就是因为他们不承认自己酗酒。你的毛病就是一种不稳定的心态，一种内在的恐惧。你拒绝面对生活，你想通过喝酒来逃避你的责任。作为一个酒鬼，你实际上没有自由，尽管你认为你有自由，也许你还自夸你有意志力呢。如果你已经嗜酒成性，并且说：“我不再喝酒了。”其实你根本就无力实现你的诺言，因为你根本不知道把意志力用在哪里。你住在自己营造的心理“监狱”里，你受你自己的信仰、观点、教育和环境

的影响和限制。像许多人一样,你是你自己习惯的奴隶,你习惯于按你的思维方式做出反应。

你可以首先在意识上建立一种自由的和被解放的思想,让心里平安,不断地让这种思想影响潜意识。潜意识是全能的,它会让你从嗜酒的恶习中解脱。你会重新认识你的心理规律的。如果你有强烈的愿望要从一种坏习惯中解脱出来,你的毛病就先好了一半。如果你想放弃一种习惯的欲望比你想坚持这种习惯的想法更强烈,你不会经历太多的困难就会获得完全的解脱。

不管什么思想,一旦你记在心上,心理作用就会让它成倍增强。如果你心里一直在想如何摆脱某种恶习,在想如何能让心里平安,你就会产生一种感觉和情绪,使你逐渐对这种自由和平安的观念感情化。当你对某种想法动了感情,潜意识就会接受这种想法,并且将其在现实中表现出来。

在受难中也会产生积极的东西,坏事也会变好事,你不会白白受难,但继续受难下去是愚蠢的。要相信你的潜意识可以帮助你;既使你患有忧郁症,你都可以通过幻想来获得自由和平安的感受,这就是替代规律。你的想像力把你带到了酒瓶前,也可以把你带回去。你会再受一点苦,但其结果肯定是好的,就像妇女生孩子的阵痛一样,你也会通过"阵痛"获得心里平安。潜意识会为你带来清醒和节制的习惯。酗酒的真正原因往往产生于消极和悲观的思想。因为你怎样思量,他就怎样行。当你感到内在的失意、受挫时,往往想通过某种方式逃脱现实。若问为什么酗酒,你会说出成千上万条理由,但真正的理由却在你失意的意念中。

一个方法

第一步：让心情安静下来，排除杂念，放松身体，进入昏睡状态，让心情变得被动和易于接收。

第二步：预先准备好一段陈述，将它作为一个催眠曲，越具体越真切越好，不断地默祷。为防止思想走神，可以先发出声来，坚持5分钟，你的内在情感就会起反应。

第三步：在入睡前，想象一个朋友或亲人在你面前，想象他对你说："祝贺你成功。"你好像看到了他的笑容，听到了他的声音，握着他的手……

当担忧或疑虑产生时，要记住你的目标，认清你的结果，想象潜意识的力量，你可以通过思索随意支取，你会从中获得信心、勇气和奋斗的力量，坚持下去，不断这样想，肯定会有结果。

要点

答案往往就在问题的本身。只要你相信，有信心，潜意识就会为你做出回应。

习惯是潜意识的功能。生活中没有其他东西能像习惯那样更能证实潜意识的神奇。你就是你习惯的奴隶。

你有选择的自由。你可以选择一个好习惯，也可以选择一个坏习惯。祈祷是可以改变你的习惯。

你成功的障碍就在你的思想或想象中。

常常提醒自己，问自己的目标在哪里，养成一个习惯，这也叫心理训练。

若你觉得凡事都倒霉，好像有鬼在跟着你似的，这表明你心中在不断地重复某种恐惧的思想。要知道，不管你开始做什么，总得有个结局。去想象一种美好的结果吧，并且坚信事情会是这样。

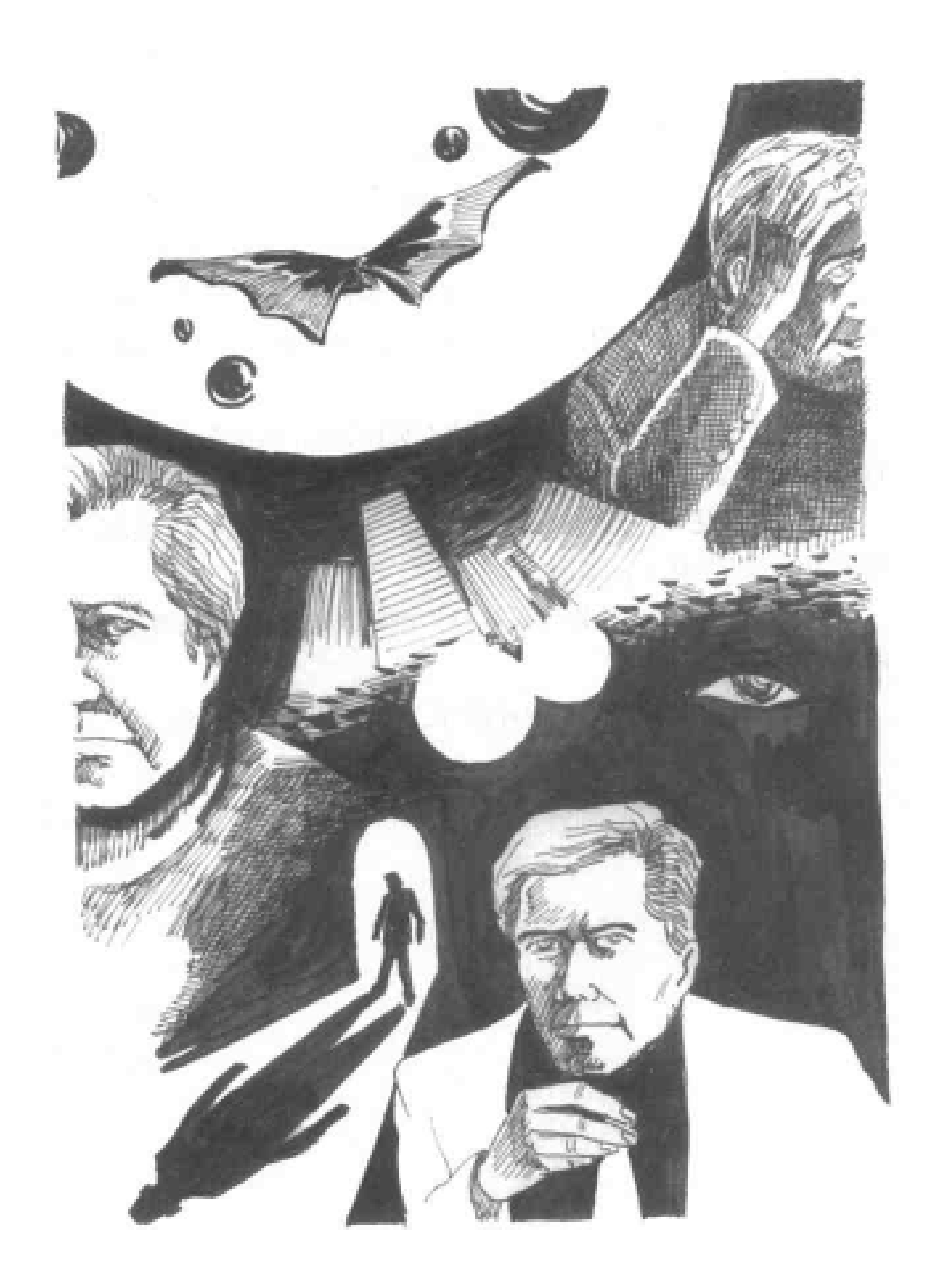
要养成一个好习惯，你必须首先认定你需要这样。当你想要改掉一个坏习惯的欲望比你想坚持它的欲望更强烈时，你已成功了一半。

如果你的思想不介入，别人的话不会伤害你。记住你生活中的目标，就是平安、和谐和快乐。你是你内心世界的惟一主宰。

过度纵饮是一种无意识地逃避现实。许多人改不掉酗酒恶习，是因为他们不承认自己酗酒。

潜意识的规律是，它即可以奴役你也可以给你自由，这取决于你怎样利用它。

你的想像力把你带到了酒杯前，让它再把你带回自由吧。



第十九章　利用潜意识消除恐惧心理

做你怕做的事，恐惧就不存在了

恐惧是人类心理上最大的敌人。恐惧的背后往往是失业、失败、疾病、恶劣的人际关系等等。成千上万的人害怕过去，害怕未来，害怕衰老，害怕精神失常和死亡。恐惧是人心中的一种令人害怕的意念。如果你告诉一个小男孩，说他的床下有一个鬼，晚上睡觉时要把他带走，这个小男孩可能会被你吓坏。潜意识易于接受暗示，受暗示的支配。当他的父亲打开灯，把床底下掀给他看，说不存在鬼这码事时，他会又感到自由了。因为他知道他所害怕的东西根本就不存在。同样，大多数人害怕的东西其实也根本不存在，只是他们心中有阴影，而且是许多可怕阴影的集合。

哲学家和诗人爱默生曾经说过："做你怕做的事，恐惧就不存在了。"有时候我在面临许多人时也会感到一种难言的恐惧感，克服的办法就是继续这么做，面对观众，做我怕做的事，恐惧此时就不存在了。当你积极主动地肯定自我，宣称要战胜恐惧感，心中下

了决心，这就等于你释放了潜意识的力量，让潜意识中的勇气来回应你的恐惧感。

一位女演员应邀去试唱。她也期待着这次面试。然而一连三次试唱她都失败了。她的嗓子很好，但每当她试唱时，总是怯场。她的潜意识将她的怯场当成一种默认，总是寻找机会将“怯场”表现出来。在试唱中她每次都唱走了调，不得不停下来，当场失声痛哭。其原因是一种非故意的自我暗示，一种内在恐惧感在起作用，这种恐惧感已经成了一种抑制不住的下意识。为了克服怯场的恐惧，她将自己关在屋内，坐在沙发上，放松身体，闭上眼睛，尽量让身心安静下来。她通过自述来克服怯场：“我唱的很优美，我应该很自信，心里应该感到泰然自若……”她不停地重复上述祷告，一天三次，每次5~10分钟。一周以后，她的心态就完全改变了，她有了自信，成功地战胜了怯场。

用放松战胜暗示性健忘

有时候一些大学生，还有一些中学老师来看我。他们好像在考试时患有同样的一种毛病，叫做暗示性健忘症。他们抱怨说：“考试过后他们才想起答案，可是在考试时怎么也想不起来。”这种现象表现了一种不自觉的逆反心理。我发现，他们心里都有害怕考不好的思想。这种恐惧的心理就造成了临时的记忆丧失。有一个学医的学生，在班上学习一直很好，可是在考试时，他发现自己连最简单的问题都回答不了。我向他解释说，原因在于他考试前几天就开始担忧，害怕考不好。这种想法让他心里充满了恐惧，思想感情上的恐惧在潜意识中起了作用，换句话说，这个学生在请求他的潜意识

期待失败，所以就失败了。因此，在考试当天，他就患上了心理学上称之为的“暗示性健忘症”。

这位学生后来知道，他的潜意识就是他的记忆库，他学到的和所接受的训练都记录在里面。此外，他知道，潜意识有交互作用，同潜意识和谐一致的惟一办法就是要放松自己，让心里感到平安和有信心。每天晚上，他就开始想象怎样才能让心里平安，怎样的考试成绩才能让他心里平静，他同自我进行交流，相信潜意识中智慧，不再担忧失败；考试的结果是能够反映他的本来面貌的，他实际上已在通过各种手段来实现这种结果了。有了这种认识过程，他在考试中不再有心理障碍，也就是说，他的主观智慧占了上风，迫使他能够充分地表现自己。

有许多人，他们不愿意坐电梯、爬山或游泳。也许他们以前曾有过各种不愉快的经历，例如，被别人推下水，差一点溺水或被关在电梯里出不来等等。我在 10 岁的时候就有过一次落水的遭遇，我掉入一个水池，沉没了三次，幸好别人把我给拽了上来。我还仍然能记住水没头顶，拼命呼吸的情景。这种经历进入了我的潜意识，以后的几年里，我都怕水。

假如你怕水，怕爬山等等，你可以采用两种方法来克服恐惧心理。你可以到游泳池去，看着水大声说，‘我要战胜你’，然后下水，学习游戏，学会它。这就是做你怕做的事，克服恐惧。你也可以每天坐下来 3～4 次，幻想你在水池里游水，练习一种主观上的感受：你下了水，感觉到了水的丝丝凉意，你的手脚在划水。你觉得这种感觉很真实，很快乐。这并不是白日做梦，你的潜意识一旦接受，会强迫你去实现心中的幻想，这是潜意识的规律。你也可以用同样的方法来克服你怕这怕那的心理。你可以想象自己在爬山，感受它的真

实，观赏着美丽的风光，你会感到轻松自在，心旷神怡。

还有一种办法是为你所恐惧的祈祷。我认识一位公司的经理，他怕坐电梯。每天早晨上班，他宁愿从楼梯爬上5楼的办公室。后来他开始每天几次为电梯祈祷。最后他克服了这种恐惧心理。他的祈祷是这样的："我们办公楼里安装的电梯是个很好的想法，它是上帝的安排。对我们所有的员工都是一个恩典和祝福。它提供的是最佳服务。它的运行非常完美。我乘坐它感到放心，心中愉快。我现在正在坐电梯，我已步出电梯，走向办公室。电梯里的人们非常友好，我们彼此交谈，自由自在。这种感受太好了，我感到了自信和轻松。噢，感谢上帝。"他连续10天这样祈祷，在第11天的时候，他就开始和其他人一样乘电梯了。他心里感到不再有压力，很轻松。

克服不正常的恐惧

人有一些天生的恐惧，如害怕从高处跌落，害怕噪音，害怕黑暗等。这种恐惧是一种先天的警觉系统，用来自我保护，它们是有益的，并不需要加以克服。例如，当你听到车子开过来，你会躲闪在一边。这种暂时的恐惧很快就会过去。此外，还有其他的各种恐惧，它们是由你的父母、亲戚、老师以及所有那些在你早年的时候能影响你的人所给你的。

还有一些是不正常的恐惧。这种不正常的恐惧产生于胡思乱想。我认识一位妇人，她应邀乘飞机出国旅游。在此之前，她从报上收集了许多有关飞机失事的消息，她想象自己掉在了海里，被淹死等等。这就是不正常的恐惧。如果她真的要坚持这么想，她最终会招来她所最怕的结局。

有一个曾经很成功的商人，不断地幻想自己破产了，口袋空空，债台高筑。他无法停止这种病态的想象，并不停地向妻子唠叨，“我不能忍受了，要不行了，我敢肯定我们要破产了。”等等。他的妻子告诉我，后来他们真破产了，所有他曾经幻想的事情都发生了。其实他所想象的事情根本就不存在，是他的恐惧、误信和对灾难的期待招来了破产的结果。有一些人，总是害怕不幸会降临到他们或他们的孩子身上。当他们听到有关什么流行病报道或什么稀奇古怪的病时，他们就害怕会患上这种病，有的人想象自己已经得上了某种病。所有这一切，都属于不正常的恐惧。

那么怎样克服不正常的恐惧？当恐惧感出现时，立刻朝反方向思考。如果只停留在恐惧的“牛角尖”里，你的身心会受到伤害。因此，当感到害怕时，立刻去想让你愉快的事，将你的注意力集中在你的美好期待上，沉浸在你的美好想象中，心中要清楚地认定，你的主观肯定会战胜客观。这种态度会给你自信，让你精神振作，潜意识就会帮助你，从不让你失望，会将平安带给你。

正视恐惧才能战胜恐惧

一家大公司的领导跟我讲，当他还是一个推销员的时候，他会在一个街区转好几圈，才去客户家敲门。有一天经理跟他讲：“不要害怕门后的鬼，门后没有鬼。你这种想法是错误的。”经理还对他说，当恐惧来临时，要正视它，面对它，勇敢地看着它。那时，这种恐惧就会消失。

一个牧师告诉我他在第二次世界大战时的一次经历。他的战机失事后，他跳伞落到了丛林里，当时感到很恐惧。他决定立刻消

除恐惧心理，于是开始祈祷，恳求引领。他对自己说："约翰，你不能向恐惧投降，你需要安全获救，会有出路的。"他不停地祈祷，十几分钟后，他说："我内心感到有一种自信。我开始步行。几天后，我竟然走出了丛林，被一架救援飞机发现。"他的获救是他的信心和心态的结果，是他对潜意识力量的认同的结果。他说："如果当时我抱怨自己的命运，停滞于惧怕的情绪中，我会屈从于死亡般的恐惧，也许我就会死于饥饿和恐慌。"

一家企业的总经理告诉我，三年来他一直害怕丢掉职位，他总是幻想失败。他所害怕的事情实际并不存在，只不过是他的病态心理。他对丢掉职位那种栩栩如生的想象，使他变得神经兮兮，最后别人不得不要求他辞职。实际上他是自己解雇了自己。他在经常性的负面想象和恐惧的暗示下，使他的潜意识产生了回应。他经常出错或做出一些愚蠢的决定，影响了他作为总经理的形象。如果他能立即纠正思维方向，他就不会丢掉职位。

在最近出国演讲时，我同某个国家的一位官员进行了两个小时的谈话。他的神态让人感到十分安详平和。他说，来自于反对派或报纸杂志上对他的政治攻击从未能让他不安。他的做法是，每天早上静坐 15 分钟，确信自己的内心如同平静的深海一样。这使他产生出巨大的心理力量，克服了种种困难和恐惧。前一段时间，一位同事夜晚打来电话，说有一伙人在密谋反扳倒他。他对同事说："我现在要睡觉了，有事明天上午再谈。"他告诉我："我知道，如果我在感情上和思想上不接受的话，我就不会产生消极的思想。"请注意，他是多么沉着冷静，多么的酷，他的心态多么平稳！他并不去激动，去扯头发，或拧手指。他在内心世界找到了平安，他十分自在。

彻底抛弃恐惧吧。“我曾寻求上帝，他就应允我，救我脱离一切恐惧。”《圣经》中的“上帝”一词就是古文“律法”的意思，也指的是心理规律，潜意识的力量。了解潜意识的奇妙功能，掌握这里的技巧，现在就开始练习吧！你的潜意识就会回报你，你将彻底摆脱恐惧。“我曾寻求上帝，他就应允我，救我脱离一切恐惧。”

要点

做你怕做的事，恐惧就没有了。

恐惧是你心里的消极想法，用积极的想法去替代它。恐惧能吓倒成千上万人，但自信会大于恐惧。

用相反的思维方式对抗恐惧心理，例如，“我唱的真好，美极了”，“我很潇洒”，这样想，结果会让你吃惊。

考试时的“临时健忘症”是恐惧心理引起的。克服的办法是经常性地自我肯定：“我的记忆力很好。”你也可以想象一个朋友来祝贺你考试成功。常这样练习，就会克服恐惧心理。

如果你怕涉水或游泳，就去想象你自由自在地游泳的情景，在心里去幻想水的丝丝凉意，你能游过水池的感受，好像真的一样。当你主观上这样想，你就会觉得要去水中学游泳，也就能学会。这就是心理的规律。

你天生只有两种恐惧，一种是怕跌落，一种是噪音。其他所有的恐惧都是后天的，消除它们吧！

正常的恐惧是有益的。不正常的恐惧能带来破坏性。长期的担忧是不正常的，让人思想困惑，产生变态心理。对某事的长期恐惧，会带来恐怖的结果。

当你知道潜意识能改变心态时,就能克服不正常恐惧;将你的注意力集中在与恐惧相反的思索上去,用爱心消除恐惧。

如果你害怕失败,就去关注成功;如果担忧生病,就去思考健康;如果怕出事故,就去祈祷上帝保佑;如果怕死,就去思索永生。

替代就是对恐惧的最好答案。不管你怕什么,答案总是在你的期待中。所以总是期待美好的,关注美好的,你的潜意识就会做出反应,决不落空。

你怕的事情并不存在,只是你的心中想法。思想是有创造性的。这就是约伯为什么说"我所怕的事情终于来了"的道理。

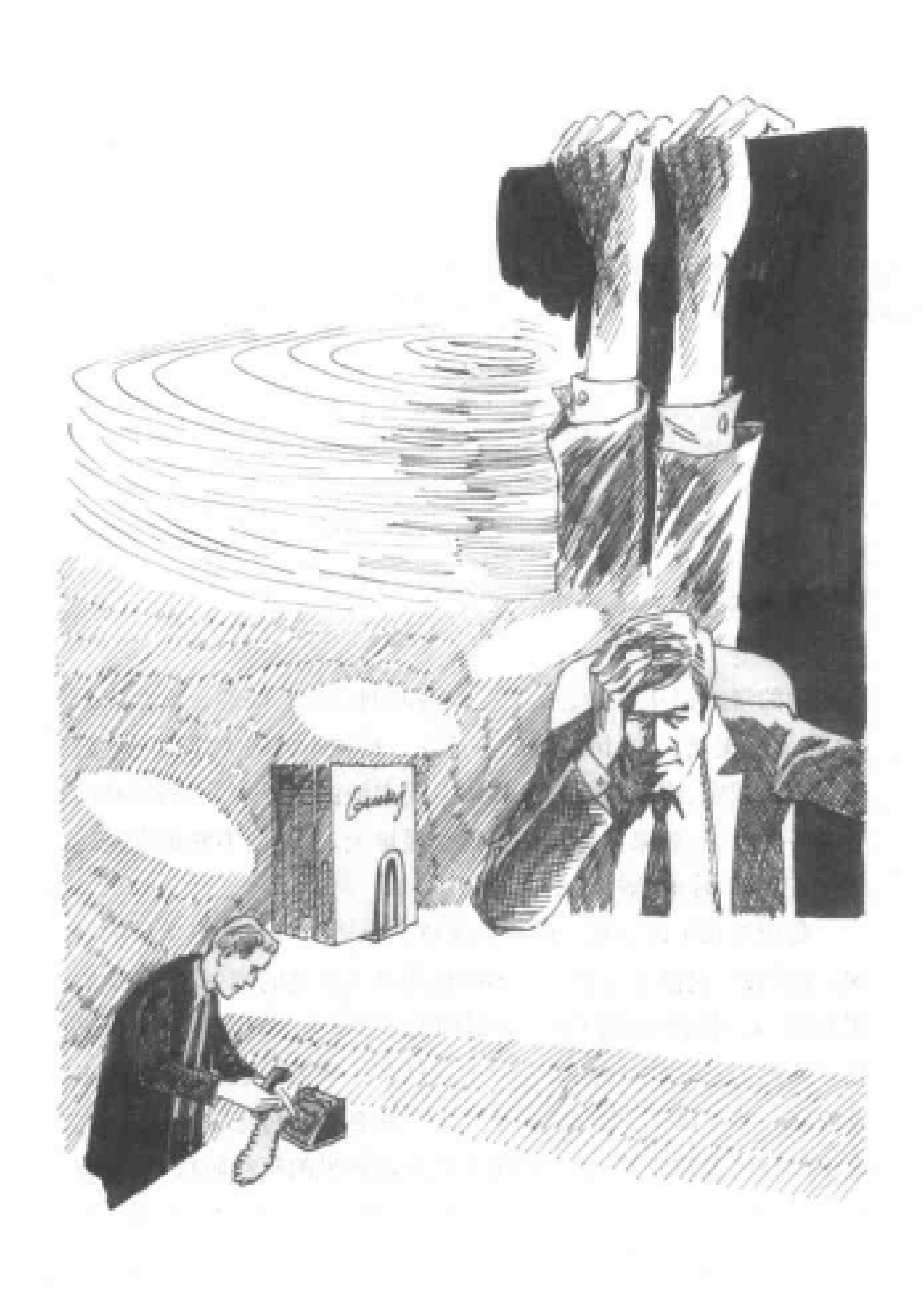
正视你的恐惧,对它进行分析,学会嘲笑它。

第二十章 生命之树常青

精神不老

你的潜意识从不衰老，它是没有时间没有空间的，它是无限的;它无生无死,是永恒之灵的一部分。精神不老固无需预测。忍耐、善良、诚实、谦卑、和谐、安详以及兄弟般的爱等等,这些精神品质从不会衰老。如果在你居住的这个星球上,且你能不断地发扬这些优良品质,你的精神就永远年轻。

我记得几年前杂志上的一篇文章，报道了一组知名医生的发现。他们说,仅仅是人的年龄不能证明是人衰老的惟一原因;他们还发现,对时间的恐惧(而不是时间的本身)会给我们的身心带来衰老的影响;如果对时间效应产生一种神经质的心态,你就可能未老先衰。多年以来,我有机会研究了一些名人的传记,发现他们在晚年都有很多的成就,远远超出了正常出成果的年龄时段。我还有机会遇见许多不知名的人，他们虽然生存空间不大，但也同样证明,他们年龄虽大,但身心健康。



几年前，我拜访了一位住在英国伦敦的老人，他已经80多岁了，身体有病。很显然，他认定自己年纪大了。在我们的交谈中，我感觉到他身体虚弱，精神不振，似乎是生命已到了终点。他悲叹道，他已无用了，没人再需要他了。这种无望反映了他的错误人生观，即，我们生下来、长大、变老、没有用了，那就结束了吧。这种态度是他疾病的根本原因。他只期待着死亡，认为死后什么都没有了。的确，他的精神已衰老了，他的潜意识也就照着他的这种习惯思维反映出他的现状。不幸的是，有许多人都像这位老人一样，持有同样的生活态度。他们害怕听到"年纪大了"，"一辈子完了"，"可以死了"之类的话，也就是说他们害怕再活下去。然而生命是永恒的，年龄并不是岁月的流逝，它象征着智慧的黎明。

智慧使人认识到潜意识中的巨大精神力量，知道怎样利用这些力量。65、75或85岁不是生命的终点。要消除这种思想。它是辉煌、完满和最丰富的一种生活方式，比你以往经历的任何生活方式都好。

年纪大并不意味着人生的悲剧来临。我们把年龄的这种渐变过程称做一种转变。它应该是被高高兴兴地接受；它是人的生命通向永生的一个台阶。人有一种力量可以超越他的体能；人具有一些感受可以超越他的感官感受。当代的科学家发现，有许多无可辩驳的事实能证明，人的某种有意识的东西可以离开他的目前身体，行程千万里之外，去看、去听、去触摸、去和人交谈。

人的生命是属于精神的，是永恒的。生命的本质从不会衰老，或者说上帝从不衰老。上帝就是生命。生命能自我更新，是永生的，是永不毁灭的，它是人类社会的现状。在美国和英国的心理学研究学会，人们所收集的证据令人吃惊。你可以去任何一个大都市的图

书馆，你肯定会找到大量的资料，报道有关心理研究的成果。这些研究都是基于一些著名科学家对死后复活方面的发现。你会发现由美国心理研究所所长赫华德·卡林顿写的《精神复活案例》一书，报道了通过科学试验证明人死后的另一种生命存在的形式，你会感到很愕然。

老是一种自我暗示

一位妇女问托马斯·爱迪生："爱迪生先生，什么是电？"爱迪生说："女士，电就是电，用它就是了。"电是一个称呼，我们用它来表示一种看不见的力量，这种力量我们还不能完全理解，但我们可以尽力去学习有关它的原理并使用它。我们可以在许多方面利用电能。科学家不能用眼睛看见电子，但他们把它当作一个事实来接受，因为只有这样，才能证实其他试验的一致性。我们无法看见生命，然而，我们知道我们是活着的，生命就是生命，我们生来就是要展现生命的美好和生命的荣耀。

相信人从出生，到少年、青年、壮年直到衰老，然后结束——这就是生命的一切，持有这种世俗的生命循环观点的人实在是可悲的。这样的人心里无依无靠，没有希望，没有眼界；对他来说，生命是无意义的。这种信仰只会带来消极、迟钝、冷言冷语的玩世不恭的态度，带来一种无望的感觉，会产生各种心理失常现象。如果你不能像你儿子那样敏捷地打网球、游泳，你的动作慢了，步子迟钝了，但你记住，生命总是会更新的。人们所称的死亡只不过是开始了通往另一个新世界的旅程。我们应该怀着感恩的心情接受年长的事实，年龄有它自身的荣耀、美好和智慧。和平、仁爱、喜乐、美

好、幸福、智慧、善良、理解等，这些精神品质是从不会变老或死去的。诗人和哲学家爱默生说过："一个人给人的记忆并不是他的年龄，而是他精神上有价值的东西。"你的性格，心理素质，你的信仰是不会衰老的。

每隔几年，我都要在英国伦敦的卡克斯顿大厅讲课。有一次课后，一位外科医生对我说："我今年84了，我每日上午动手术，下午看病人，晚上为一些医学或科学杂志写东西。"他的生活态度说明他很有用，如他的自信那样，他的思想仍然年轻。他说："你的话是对的，人就是那样，认为自己强壮就强壮，认为自己有价值就有价值。"这位外科医生没有向他的年龄屈服。他认为自己是永生的。最后他对我说："如果我明天不在世了，我会到另一个世界为人们做手术，我不再用现在的手术刀，我进行的是精神上的手术。"

不要在辞掉工作时说："我退休了，我老了，我结束了。"这样会给你带来精神上的迟钝，好像你真的死了，结束了一样。有些人才30岁，好像老人一样；有些人都80了，但还像年轻人一样。人们的心灵就是生活的编织者、建筑师、艺术家、设计师或雕塑家。艺术家萧伯纳90岁时，艺术的创造力仍然很活跃。

年龄也是财富

我遇见一些人，他们抱怨说，有些老板在听到他们已40岁时，几乎要把他们推出门外。雇主的这种态度是冷酷的，缺乏智慧和人性。他好像只看重35岁以下的年轻人。这种认识是很肤浅的。如果雇主能停下来想一想，他就会认识到人们不是在出售他们的白发或年龄，而是将他们在生活市场上多年积累的经验、智慧和才华

奉献出来。

你的年龄对任何一个组织来说都应当是一笔难得的资产，因为它象征着你多年生活中与人打交道所积累的经验，反映了你的善良和爱心。你的白发，如果有的话，代表着更多的智慧、人际关系的技巧和更多的理解。你感情和思想上的成熟对任何一个单位来讲都是巨大的财富。

人在65岁时，是在处理人际关系、制定未来计划和政策、指导别人方面最有用的时候，因为他对事物发展的本质有经验，有洞察力。

好莱坞的一位电影剧作家告诉我，人们要他为12岁的少年写剧本，但如果人们要看到他所描写的少年人都是在感情和思想上较成熟的话，那真是一个巨大的悲剧。换句话说你要强调或宣扬的是这些人他们没有生活经验，缺乏识别能力，判断仓促等等。

有一位65岁的老人，他想尽一切办法来保持年轻。周末，他同年轻人一起去游泳，去做长途跋涉，打网球，以此来炫耀他的勇猛和健壮的体格，他说："看，我能同他们之中最好的相比。"他应该记住这样伟大的真理："因为他心怎样思量，他为人就是怎样。"

忌食，锻炼以及所有的运动并不能让你年轻，你的成长应与你的思想同步，你的潜意识受你的思想影响。如果你常常去想一些美好的、崇高的、善良的事情，你就会常葆青春，年龄已经不再重要。

老是一场新的冒险

约伯说，我最怕的事情终于来了。有许多人害怕年老，对未来心中没底，随着年龄的增长，总是在预测将来在精神和体力上的衰

竭，他们怎样想，怎样感受，也就带来什么。你要是对生活不再感兴趣，停止幻想，不再追求新的真理，或开掘新的天地，你就老了；若你敞开心胸，迎接新的思想，寻求新的生活乐趣，你就会变得年轻，就会有活力。

如果你已经 65 或 95 岁了，你应该意识到你还有许多可以奉献。你可以帮助年轻人，劝告他们，指导他们和让他们心里平安。你可以传授你的知识，你的经验，你的智慧。你可以时时刻刻期盼和注视永生。你每时每刻都在展示着生命的荣耀和奇迹。你可以不停地关注新生事物，这样做，你会发现你的心总是年轻。

几年前我在印度孟买讲课，有人推荐我见一位 110 岁的老人。我认为他的脸是我所见过的最美好的脸。从他的脸上我们可以看到他的内在好像散发着一种超自然的美，他的眼神中流露着一种喜悦，好像在对人说他的一生过得很幸福，他的心灵深处给人的感觉总是光明和坦荡的。

可以肯定地说，你的心是不会退休的。像一个降落伞，如果不打开的话，是没有用处的。你的心也应该是这样，要敞开，接受新事物。我见过 65 岁、70 岁的人退休，他们的心早就衰老了，没几个月，人就去逝了。很显然，他们觉得生命已经结束了。

退休可以是一种新的冒险，一种新的挑战，一条新的道路，是实现年轻时的梦想的开始。如果你听到有人说："我已退休了，还能干什么？"你会感到一种无法表达的沉闷。他实际上在说："我精神上和体力上已经死了，我心里不再有什么想法了。"所有这一切都是一种错误的认识。实际上 90 岁会比 60 岁收获得更多，因为你每天都在理解生活，增加智慧，不断地学习，发现新的乐趣。

一位企业的总经理几个月前被迫退休了，因为他已经 65 岁

了。他说:“我认为我退休就如同幼儿园孩子开始上小学一年级一样。”他是这样进行推理的,他说他上完高中,就又向上爬了一个台阶,去上了大学。生活从总体上也是这样,每向前进一步,对生活的认识就提高一步。所以,他现在退休了,可以做以前想做而没能做的事,是在生活和智慧的台阶上又进了一步。他得出了一个理智的结论,说他不再为生计而忙碌,而是关注怎样来好好过日子。他是一个业余摄影爱好者,他参加了培训班。之后,他出国旅游,拍了不少风景区的景观。他现在为不同的人群、社团或俱乐部等讲课,广受欢迎。

在你的周围环境里,你总可以发现各种方法来寻找乐趣;你可以热心于了解一些新观点、新想法,你可以不断学习,不断发现新的东西。这样,你的心态就会永远年轻,因为你对新生事物总是渴望了解,你的身体也会随着你的思想做出积极的反应。

老是生命最美丽的花朵

在美国加州的议会选举中,大批的老年选民被选上。这就意味着在国家立法机关和国会里将要听到老年人的声音。我相信将会出台一些联邦法规,以防止公司对年长者的歧视。

65 岁的人可能比 30 岁的人在思想上、身体上和心理上更年轻。如果人过了 40 岁就不能被聘用,那真是荒唐可笑的。人过了 40 岁或 50 岁,是不是要把他的才华埋没了呢? 这样,各级政府的财政部门还不得不养着他们,这无疑是一种“财政自杀。”

人活着是要享受劳动的成果,人人都应该是社会的生产者,而不是社会的“囚犯”,被迫处于一种游手好闲的状况。随着年龄的增



长，人的体力活动会放慢下来。实际上，人们的心思从不会衰老。约伯说："惟愿我的境况如从前的月份，如神保守我的日子。那时，他的灯照在我头上；我借助他的光行过黑暗。我愿如壮年的时候；那时我在帐篷中，神待我有密友之情。"

要想焕发青春，就要学会去感受你潜意识中那奇妙的、全能的、自我更新的力量，它会像潮水一样在你的全身涌流。要确信并感受你已被升华了，你越活越年轻、很有活力。你的精神已被唤起，又被充满了"电"。你会抑制不住这种内心的喜悦和激情，你的心如同年轻时一样。你能这样感受，理由很简单，就是你时时刻刻都够在精神上和感情上去获得你心里所想的快乐。

不要说"我老了"，要说"现在正是我最智慧的时候"。不要让公司、报纸或其他什么统计年龄来诋毁你。什么老朽、老态龙钟、无用等等，要拒绝这些胡言，不要让他们把你弄糊涂了。要肯定生命的永恒，而不在意肉体的死亡。总是去想象自己是幸福的、快乐的、成功的、内心平安、充满活力的。

美国前总统赫伯特·胡佛，88 岁时还非常活跃，做着许多有意义的工作。我曾在纽约他的住处拜访过他。他健康，富有朝气，充满了对生活的热情。他雇了几个秘书为他对外联络，自己在写一些有关政治和历史方面的书。这个老人友好，仁慈，善良，善解人意，非常和蔼可亲。他思想上所表现出的精神和远见，给我留下了深刻的印象。他是一个有宗教信仰的人，对上帝很虔诚，对永生充满喜悦。在过去的大萧条年代，他曾受到过强烈的抨击和批评。他虽历经磨难，但他从不对什么人怀恨在心，去报复或怀有恶意。相反，他让灵魂深处安静下来，让心中有平安和力量。

我的父亲 65 岁时才学习法语，70 岁时已完全掌握了。他 60

岁时研究盖尔人，后来在这方面成了专家，并且讲授这方面的知识。他帮助我妹妹上大学，直到他99岁去世。他99岁时，思维很清楚，如同他年轻时一样。此外，他的书法和推理能力还在长进。的确，你就是你认为的和感受的那样年轻。

罗马爱国人士马库斯80岁时开始学习希腊语；德籍美国人、女低音歌手欧内斯亚女士，在成了祖母以后才获得成功，达到她的艺术最高境界。注视老人的成就，真是让人从内心了感到喜悦。陆军上将道格拉斯·麦克阿瑟、哈里·杜鲁门、德怀特·大卫·艾森豪威尔、以及金融家伯纳德·巴鲁克等，老年时期都很活跃，对生活充满了兴趣，毕生在为人们奉献出他们的才华和智慧。

希腊哲学家苏格拉底80岁时开始学学习乐器；画家米歇尔·安吉洛80岁时创作出他的一生中最伟大的作品；西蒙尼丝80岁时，他的诗歌作品才获奖；德国作家歌德80岁时完成了他的诗剧《浮士德》；利奥波德·冯·兰科80岁时开始写作，92岁时才完成他的《世界历史》一书。阿尔弗雷德·坦尼森在83岁时才完成了他的壮丽诗篇《死亡》；艾萨克·牛顿85岁时还努力工作；约翰·韦斯利88岁时还在布道，指导理公会。来听我讲课的人中有好几位95岁的老人，他们都跟我说，他们身体很好，比20岁时还好。

如果你退休了，就对生命的规律感兴趣吧，对潜意识的奇迹感兴趣吧，做你一直想做而没有机会做的事吧，去研究新课题、新思想吧！

“神，我的心切慕你，如鹿切慕溪水。”“他的肉要比孩童的肉更嫩，他就返老还童。”老年就意味着要从更高的层次去思索真理，要认识到你已经开始了永生的里程。“他们年老的时候，仍要结果子；要满了汁浆而常发青。”“圣灵所结的果子就是：仁爱、喜乐、和平、

忍耐、良善、信实、温柔、节制。这样的事,没有律法禁止。"

你是永恒生命的儿女,你是永生的。

让我们重视我们的老年公民吧,给他们机会,让他们开出天堂般的花朵吧!

要点

医学研究表明,对时间的效应有着神经质般的恐惧,会产生早衰现象。

年龄不是时间的飞驰,是你心中智慧的黎明。65 岁到 95 岁,可以是你一生中最富有成果的年龄。要满怀喜悦的看着年龄的增长,它意味着你得到了更多的生命的奖赏。

一位艺术家,一位音乐家或一位演说家所表现的精神是真实的。同样,你心中所思念的美好、真实和善良也是真实的。你看不见生命,但你知道你是活着的。

老年可以看做是在最高层次上对真理的追想。老年的喜悦比年轻人的喜悦更大。你的思想更加"健壮。""自然"使你的身体慢了下来,你可以更有机会去思索上帝的事。

我们纪念一个人不是他的年龄,而是他所做的有价值的事。你的信仰是不会衰老的。

你的白发是一笔财产,你不是在出售你的白发,你是在出售你多来积累的经验和才华。

你若停止幻想,对生活不再感兴趣,你就真的老了。如果你易激动、怪癖、易怒、爱争吵,你也会变老。

向前看,因为你一生都在寻求永生。

你的退休是一种新的冒险。培养起新的兴趣、寻找新的课题，去做一些你一直想做而平时没有时间去做的事。你一生都在为生计着想，现在你可以好好过几天自由自在日子了。

你是社会的生产者，而不是社会的“囚犯”。不要埋没你的才华。社会需要你。一些伟大的哲学家、艺术家、科学家、作家等等，在80岁以后才取得辉煌的成就。

老年的果实就是仁爱、喜乐、和平、忍耐、良善、信实、温柔和节制。

译后记

从 1990 年到 2000 年，我先后在欧洲、伊朗和以色列工作，从而有机会了解到世界上其他国家和地区的文化。给我印象最深的地方是，这些国家和地区，宗教信仰在人们的生活中占据着很重要的位置。是他们须臾不能离开的精神空气。

有一个伊朗人曾问我信仰什么。我说没有信仰。他说没有信仰你怎么能活下来呢。我就随便跟他说，我相信良心，相信科学。

我们在国外得经历一种称之为“文化休克”的现象，因为你在国内所受的教育对人家“不管用”，你大概要经过很长一段时间才能适应外国人脑子里是怎样想的。

中国改革开放以来，经济建设的突飞猛进发展，使人民的物质生活水平大大地提高了。中国又加入世界贸易组织，与国际市场接轨，市场竞争将更加激烈。因此，我们需要更多的精神动力，也需要了解外国人的精神动力是什么。

本书作者是一位著名牧士，他的这本书可以说是基于基督教文化的有关心灵潜能的书。美国心理学家之父威廉·詹姆斯说，

19 世纪人类最伟大的发现不在自然科学领域，而是人们的潜意识在信仰的触发下所产生的力量。这表明了信仰的力量和信仰作为人生的重要意义。在国外，人们将信仰的力量比作核能的力量。

一种精神生活，能与高等教育和科学技术的发展相适应，这是西方国家成功的深层次原因。

中国的传统文化与西方截然不同，在走向世界的今天，我们必须更多的深层次地了解西方文化，这也是一个人类世界观的问题。知己知彼，才能百战百胜。

本书从一开始以科学的态度阐明了潜意识的存在，继而教你如何从潜意识中获取力量，让你不断地克制和消除消极的思想。如果读者能按照书中的方法去练习，有了坚定的信仰，你肯定会心想事成。愿本书能让你的生命产生奇迹。

译　者

2003 年 3 月于安徽蚌埠